

6月の健康カレンダー

おたずね / 健康増進課、各支所健康福祉課
「わんぱくひろば専門相談」「おっぱい相談」は子育て事業課



	と	き	ところ	内容など		
妊婦・乳幼児健康相談	6月 6日(月)	受付 / 9:30~11:00	サポートピア出雲 さんびーの出雲	持参品 / 母子健康手帳		
両親学級	6月18日(土)	14:00~16:00	サポートピア出雲	参加料 / 500円 運動のできる服装で		
ママパパ教室	6月18日(土)	13:30~15:30	うなばら会館(多伎)	参加料 / 無料 持参品 / 母子健康手帳		
離乳食教室	6月21日(火)	11:00~	わんぱく広場(いずも子育て支援センター)	対象 / 離乳食中期(7か月頃~)の赤ちゃんとその家族 持参品 / 母子健康手帳、テキスト「もぐもぐごっくん」(持っている方のみ)		
予防接種(集団)	BCG	6月 9日(木)	13:50~14:30	サポートピア出雲	今回対象者には郵送でご案内します 生後6か月までに受けてください	
		6月23日(木)	13:15~13:30	ひらた子育て支援センター		
		6月28日(火)	13:15~13:30	田儀診療所		
		6月 2日(木)	14:00~14:30	多伎地域福祉センター		
	ポリオ	6月 6日(月)	13:15~14:30	出雲保健所		今回対象者には郵送でご案内します 生後90か月までに受けてください
		6月13日(月)				
		6月17日(金)				
		6月20日(月)				
		6月 2日(木)				
		6月 7日(火)				
「わんぱくひろば」専門相談	栄養相談	毎週水曜日	9:30~12:00	いずも子育て支援センター	対象 / 就学前の乳幼児および保護者 内容 / 計測、育児、離乳食の相談 持参品 / 母子健康手帳 心理相談については、予約が必要です。(TEL 21-5772)	
	心理相談	6月 9日(木)	9:30~16:00			
おっぱい相談	6月15日(水)	9:30~11:30	いずも子育て支援センター	対象 / 母親ほか 内容 / おっぱいの手入れや授乳など 要予約 (TEL 21-1496)		
	6月 9日(木)	10:00~12:00	新町あかちゃんルーム			
	6月23日(木)					

乳幼児健診は郵送にてご案内します 4か月児健診【H17年1月生まれ】1歳6か月児健診【H15年11月生まれ】3歳児健診【H14年5月生まれ】



	と	き	ところ	内容など
高齢者健康相談	6月20日(月)	9:30~12:30	シルバー人材センター	生活習慣病を中心とした健康相談
ゆうプラザ運動相談	6月8日(水)	10:00~11:30	出雲ゆうプラザ	健康運動指導士による運動相談、個別プログラムの作成など 要予約 (TEL 21-2211 内線 4211・4212)
	6月22日(水)	13:30~16:30		
すこやかライフ健康相談	6月28日(火)	10:00~12:00	保健センター	保健師・栄養士・健康運動指導士・歯科衛生士による、食生活や運動、歯の相談 要予約 (TEL 21-2211 内線 4222)
		13:30~16:30		
温泉サロン	6月10日(金)	10:00~11:30	出雲平成温泉	内容 / 健康チェック(体脂肪測定・血圧測定) 保健師・栄養士による健康相談、ミニ講座など
	6月24日(金)			
ほかほかまちの保健室(看護協会出雲支部)	6月14日(火)	10:00~11:30	北山健康温泉	内容 / 健康チェック(身長・体重・体脂肪・血圧測定) 健康相談など
	6月28日(火)			



	と	き	ところ	内容など
健康運動教室	7月~11月(月1回水曜日)	9:30~11:30	燦プラザたいしや	内容 / 健康運動指導士による講義と実技 定員 / 20名 申し込み 6月3日(金)までに大社支所健康福祉課へ(TEL 53-3116)
健康食教室	7月~11月(月1回木曜日)	9:30~13:00		内容 / 栄養士による講義と調理実習・試食 定員 / 30名 申し込み 6月3日(金)までに大社支所健康福祉課へ(TEL 53-3116)
糖尿病予防教育	9月~3月(おおむね月1回)			対象 / 耐糖能異常で服薬していない方。 空腹時血糖値110~125mg/dlまたは随時血糖値140~199mg/dlまたはHbA1c5.5~6.0 内容 / 個別指導。4回の血糖検査実施(無料) 定員 / 15名 申し込み 6月10日(金)までに大社支所健康福祉課へ(TEL 53-3116)

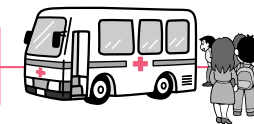


	と	き	ところ	内容など
出雲献血ルーム	月~水	受付 / 9:00~14:00	出雲保健所 献血ルーム『ふれあい』 (TEL 23-4534)	成分献血・200ml献血・400ml献血 電話で時間等を確認してからお出かけください。

定期検診で病気を早期発見

快適な生活は健康な体から...。日ごろから食事などの生活習慣に気をつけることのほか、定期的に検診を受け、病気を早期発見・治療することは大切です。市では、各種がん検診などを実施していますので、ぜひ活用してください。自分の健康は自分で守りましょう。

集団検診



集団検診の日程チラシを、お住まいの区域の支所より、この広報いずもと一緒に配布しています。また、市ホームページにも日程を掲載しています。お住まいの区域外でも受診できますので、おたずねください。

結核検診

日程・場所 / チラシをご覧ください。
対象 / 65歳以上
料金 / 無料

肺がん検診

日程・場所 / 6月30日(木)
湖陵保健福祉センター
対象 / 40歳以上
料金 / 70歳以上...無料、40歳~69歳...700円
申し込み / 下記へ事前に申し込みが必要です。

胃がん集団検診

日程・場所 / チラシをご覧ください。
対象 / 40歳以上
料金 / 70歳以上...無料、40歳~69歳...900円

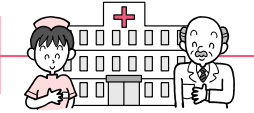
子宮がん集団検診

日程・場所 / チラシをご覧ください。
対象 / 20歳以上の女性
料金 / 70歳以上...無料、20歳~69歳...800円

おたずね・申し込み

出雲市役所	健康増進課	TEL 21-2211
平田支所	健康福祉課	TEL 63-5780
佐田支所	"	TEL 84-0118
多伎支所	"	TEL 86-3113
湖陵支所	"	TEL 43-1215
大社支所	"	TEL 53-3116

施設検診



窓口で出雲市の検診であることを必ず申し出てください(保険証が必要です)

乳がん施設検診

実施時期 / 5月~平成18年3月
対象 / 40歳以上の女性
料金 / 70歳以上...無料、50~69歳...900円、40~49歳...1200円
実施方法 / マンモグラフィ検査 + 視触診
実施場所・申し込み / 希望の病院に電話で申し込みください。
・島根大学医学部附属病院
予約 地域医療連携センター TEL 20-2061
・島根県立中央病院(6月から検診開始)
予約 地域医療連携科 TEL 22-5111(代)
・出雲市民病院
予約 健診センター TEL 21-2722(代)

子宮がん施設検診

実施時期 / 通年
対象 / 20歳以上の女性
実施場所 / 出雲市・斐川町の産婦人科医療機関(一部を除く)
料金 / 70歳以上...無料
(頸がん) 20歳~69歳...1500円
(頸・体がん) 30歳~69歳...2200円

詳細は今後の広報いずもでお知らせします

基本健康診査(18歳以上)と同時に次の検査も受けることができます。
・肝炎ウイルス検査(40歳以上)
・前立腺がん検診(50・55・60歳)
胃がん血液検診(40歳以上)
大腸がん検診(40歳以上)

下記の方は、検診料無料です。受付で申し出てください。出雲市国保加入の方...保険証が必要
住民税非課税世帯の方
生活保護世帯の方

検診は市が医療機関等に委託して実施していますので、検診結果は医療機関から市に報告されることをご承知ください。