

8月の健康カレンダー

おたずね / 本庁健康増進課、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 等
子育て	妊婦・乳幼児健康相談	8月1日(月) 受付 / 9:30~11:00 8月22日(月)	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	8月20日(土)	サポートピア出雲	参加料 / 500円 運動のできる服装で
	離乳食教室	8月16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	8月11日(木)	13:50~14:30	サポートピア出雲
		8月25日(木)	13:15~13:30	ひらた子育て支援センター
		8月30日(火)	13:30~14:00	湖陵保健福祉センター
		8月4日(木)		
「わんぱくひろば」 専門相談	栄養相談	毎週水曜日	9:30~11:30	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	8月11日(木) 8月25日(木)	9:30~16:00	
おっぱい相談		8月17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)
		8月11日(木)	10:00~12:00	新町あかちゃんルーム
		8月25日(木)		

次の乳幼児健診は郵送にてご案内します 4か月児健診【H17年3月生まれ】1歳6か月児健診【H16年1月生まれ】3歳児健診【H14年7月生まれ】

		と き	と ころ	内 容 等
相談	高齢者健康相談	8月19日(金)	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
	すこやかライフ健康相談	8月23日(火)	10:00~12:00 13:30~16:30	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)
	温泉サロン	8月5日(金) 8月26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
	ほかほかまちの保健室 (看護協会出雲支部)	8月9日(火) 8月23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

		と き	と ころ	内 容 等
献血	出雲献血ルーム	月~水 受付 / 9:30~15:00	出雲保健所1階 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。

出雲市国民健康保険加入者を対象に外来人間ドックを実施します【再募集】

期 間 / 来年3月まで
対象者 / 出雲市国民健康保険加入者のうち下記の年齢の希望者(平成18年3月31日時点での年齢)
満30歳(昭和50年4月2日~昭和51年4月1日生まれ)
満35歳(昭和45年4月2日~昭和46年4月1日生まれ)
満40歳(昭和40年4月2日~昭和41年4月1日生まれ)
満45歳(昭和35年4月2日~昭和36年4月1日生まれ)
満50歳(昭和30年4月2日~昭和31年4月1日生まれ)
満55歳(昭和25年4月2日~昭和26年4月1日生まれ)
満60歳(昭和20年4月2日~昭和21年4月1日生まれ)
満65歳(昭和15年4月2日~昭和16年4月1日生まれ)
内 容 /
血液検査・尿検査・便検査・心電図検査・胸部エックス線検査・腹部超音波検査・胃透視または胃カメラ・眼底検査
□は基本健康診査にない検査項目です

個人負担金 / 8,000円
(ただし、生活保護世帯・住民税非課税世帯の方は無料です)
定 員 / 再募集のため、定員になり次第締め切ります。
受診病院 / 33か所の契約医療機関
(詳しくは、申し込みの際におたずねください)
申込方法 / 健康増進課または各支所健康福祉課に電話でお申し込みください。

5月末時点での国保加入者で左記の対象者には6月始めに個人通知しています。
基本健康診査・脳ドックとの重複受診はできません。



やめたくてもやめられないあなたに

タバコにさよならできる禁煙セミナー

参加者募集



タバコは、肺などの呼吸器に悪影響を与えるほか、動脈硬化を促進し、脳卒中や心筋梗塞などの病気になる危険性を高めます

市では、禁煙したい人を対象に「タバコにさよならできる禁煙セミナー」を開催します。セミナーでは、医師などの話のほか、過去の参加者から禁煙成功体験談を聞くことができます。
一人ではやめられなくても、仲間同士で励ましかえれば、きつとやめることができるはず。和気あいあいとしたセミナーで、明るく楽しく禁煙にチャレンジしませんか。



禁煙成功者の声

私はセミナーでタバコをやめました



40代男性
〔平成16年度セミナー体験談集〕より抜粋

これまでも何度か禁煙に挑戦しましたが、職場で人が吸っているのが欲しくなり失敗してしまいました。セミナーでは、喫煙を続けたために起こる病気や障害、また禁煙を始めたことによる体の変化が、映像などでわかりやすく紹介され、興味深く聞くことができました。また、一緒に参加した皆さんの禁煙の経過報告

が励みになったと思います。そして、人がタバコを吸っているのが気にならなくなり、いよいよ、タバコの煙を不快に感じるようになり、今まで自分の煙のにおいをまわりの人もこんなふう感じていたのだと知ることが出来ました。
これからも一本の誘惑に負けないよう禁煙を続けていきます。

タバコにさよならできる禁煙セミナー

日程 /

日 時	内 容
第1回 8月24日(水)	禁煙のための準備をしましょう
第2回 9月1日(木)	みんなで禁煙を始めましょう
第3回 9月7日(水)	吸いたい気持ちをコントロールしましょう
第4回 9月15日(木)	禁煙の効果を確認しましょう
第5回 9月22日(木)	禁煙を続けていくための秘訣を得ましょう
第6回 9月29日(木)	仲間と共に禁煙を継続しましょう
第7回 10月20日(木)	今の気持ちを次のチャレンジャーに伝えよう

・呼気中一酸化炭素濃度測定、血圧測定、禁煙個別相談が毎回あります。
・医師や歯科医師、薬剤師、保健師の講話や「いずも禁煙を考える会」会員の禁煙体験談などがあります。

会場 / サポートピア出雲(今市町)

対 象 / 禁煙したい人

家族、グループでの参加も歓迎

参 加 料 / 無料
募 集 人 数 / 20人程度
申 込 期 限 / 8月12日(金)
申 込 方 法 / 住所、氏名、生年月日、電話番号、喫煙年数、禁煙挑戦回数を明記し、下記までお申し込みください。
(ファクス、はがき、Eメール、健康増進課または各支所健康福祉課の窓口)
出雲市役所 健康増進課「禁煙セミナー係」(〒693-8530今市町109-1)
ファクス : 21-6598
Eメール : kenkou@city.izumo.shimane.jp
おたずね / 健康増進課成人保健係
TEL 21-2211・内線4223