

1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	内容など	
妊婦・乳幼児健康相談	1月16日(月)	受付 / 9:30~11:00	さんびーの出雲	持参品 / 母子健康手帳 内容 / 計測、育児、離乳食、母乳、歯の相談	
マタニティサロン	1月17日(火)	13:30~15:00	こりょう子育て支援センター(ハマナス保育園)	保健師、助産師、保育士が相談に応じます。 内 容 / 健康チェック、相談、ベビーグッズ作り 持参品 / 母子健康手帳 参加費 / 300円(手作りおもちゃ材料代)	
両親学級	1月21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	
もぐもぐごっくん教室(離乳食教室)	1月11日(水)	受付 / 9:30~10:00 10:00~12:00	サポートピア出雲	対象 / 離乳食初期児をもつ家族(先着20人まで託児あり) 要予約(TEL 21-2211) 内容 / 離乳食の進め方、調理実習など 持参品 / 母子健康手帳、筆記用具、エプロン	
予防接種(集団)	BCG	1月13日(金)	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 持参品 / 予診票・母子健康手帳
		1月26日(木)	13:15~13:30	ひらた子育て支援センター	
		1月26日(木)	9:30~11:30	いずも子育て支援センター	
「わんぱくひろば」専門相談	栄養相談	毎週水曜日(1/4を除く)	9:30~11:30	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	1月12日(木)	9:30~16:00		
おっぱい相談	1月12日(木)	10:00~12:00	1月26日(木)	新町あかちゃんルーム	内 容 / おっぱいの手入れや授乳など 要予約(TEL 21-1496)
ベビーマッサージ	1月19日(木)	10:00~12:00	新町あかちゃんルーム	対 象 / 乳児と保護者 募集人員 / 8組(抽選) 申込期限 / 1月13日(金) 要申込(TEL 21-1496)	
ひらた子育て支援センター	お医者さんと話そう	1月19日(木)	14:00~15:00	テーマ / 人のインフルエンザ 鳥のインフルエンザ 参加費 / 無料 要予約(TEL 63-3129)	
	栄養相談	1月26日(木)	13:30~16:00		
	育児相談	1月10日(火)	13:30~16:00		
		1月26日(木)	9:30~12:00		
ぼぼた(食物アレルギー)親子交流会	1月11日(水)	10:00~12:00	出雲保健所	内 容 / 除去食のお試しと交流会 テーマ / 気になっていた除去食、この際試してみよう 要予約(TEL 21-8785)	

次の乳幼児健診は郵送でご案内します 4か月児健診【H17年8月生まれ】1歳6か月児健診【H16年6月生まれ】3歳児健診【H14年12月生まれ】

	と	き	ところ	内容など
高齢者健康相談	1月20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
ゆうプラザ運動相談	1月11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)
	1月25日(水)	13:30~16:30		
すこやかライフ健康相談	1月24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・臨床心理士による、食生活や運動、心の相談 要予約(TEL 21-2211 内線 4222)
		13:30~16:30		
温泉サロン	1月13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・骨密度測定) 保健師・栄養士による健康相談、ミニ講座など 骨密度測定は13日のみ
	1月27日(金)			
ほかほかまちの保健室(看護協会出雲支部)	1月10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
	1月24日(火)			
栄養相談	毎週水曜日(1/4を除く)	9:00~12:00	平田支所1階相談室	栄養士による栄養相談(1人1時間程度) 要予約(TEL 63-5780)
		13:30~16:00		

温泉で健康づくり!! ~毎月26日は「ふろの日」です~

出雲平成温泉、北山健康温泉、多伎いちじく温泉、出雲須佐温泉ゆかり館、出雲健康公園クラブハウス温泉、出雲ゆうプラザ、クアハウス湖陵



大腸がんを予防するために バランスのとれた食生活を

動物性脂肪をとり過ぎない

× バター 肉 チーズ

食物繊維をとって便通をよくする

○ じゃがいも さつまいも ごぼう りんご ほうれんそう

早期の大腸がんはほとんどが治ります
近年増えている大腸がんは、食生活の急激な欧米化で、動物性脂肪とたんぱく質の摂取量が増えたことが原因の一つとして考えられています。40歳代から急激に増加し、60歳代がピークとなります。食生活に気をつけて予防しましょう(左表参照)。

また、大腸がんは、胃がなどに比べて進行が遅いので、早期に発見し、治療すれば、ほとんどが治ります。しかし、早期の大腸がんは、自覚症状がみられないため、定期的に検診を受けることが大事です。市では、40歳以上を対象に検診を実施します。申込期限は、1月31日。この機会にぜひ受診しましょう。

大腸がん郵送検診

対象者	40歳以上 (昭和41年4月1日以前生まれの人)
検査方法	検査キットが送られてくるので、便を採り、検査機関に郵送します。
自己負担額	申込時のはがき代のみ
申込方法	はがきに、郵便番号、住所、氏名、性別、生年月日、電話番号またはファクス番号を記入して、下記の検査機関まで。住所が同じ場合は、1枚のはがきで何人でも申し込みます。
申込期限	平成18年1月31日(火) 必着

- 検査機関
〔1か所選んで、はがきで申し込んでください〕
- 〒691-0003 出雲市灘分町613 出雲市立総合医療センター 大腸がん検診係
 - 〒693-0021 出雲市塩冶町223-7 島根難病研究所 大腸がん検診係
 - 〒690-0012 松江市古志原1丁目4-6 島根県環境保健公社 大腸がん検診係
 - 〒690-0852 松江市千鳥町15コープビル2F JA島根厚生連 大腸がん郵送検診係



申し込みは1月31日(火)まで

大腸がん検診を受けましょう

がん検診に関するおたずねは / 健康増進課 (TEL 21-2211・内線4213) または各支所健康福祉課