

3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

子育て

と き	と ころ	内 容 など
妊婦・乳幼児健康相談 3月 6日(月) 受付 / 3月20日(月) 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 3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 3月18日(土) 13:30~15:30	うなばら会館(多伎)	参加料 / 無料 妊婦の運動について
もくもくごっくん教室 (離乳食教室) 3月 8日(水) 受付 / 9:30~ 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 3月 9日(木) 13:50~14:30 3月23日(木) 13:15~13:30	サポートピア出雲 ひらた子育て支援センター	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 / 予防票・母子健康手帳
「わんぱくひろば」 専門相談 栄養相談 健康相談 毎週水曜日 9:30~11:30 心理相談 3月 9日(木) 9:30~16:00 3月23日(木)	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)
おっぱい相談 3月 9日(木) 10:00~12:00 3月23日(木)	新町あかちゃんルーム	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)
ベビーマッサージ 3月 2日(木) 10:00~12:00 3月16日(木)	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 / 開催日の前週木曜日 要申込(TEL 21-1496)
ひらた子育て支援センター ベビーマッサージをしよう 3月 2日(木) 10:00~11:00	ひらた子育て支援センター	対 象 / 0歳児とその家族 おっぱいの相談もできます。 申し込みは、3月1日まで 15組
おもちゃの病院 お医者さんと話そう 3月 4日(土) 10:00~11:00		壊れたおもちゃを直します
栄養相談 3月 9日(木) 9:00~11:30		テーマ / 解熱剤は、必要? 不要?
育児相談 3月 9日(木) 13:30~16:00 3月17日(金) 9:30~12:00		乳幼児の離乳食、食事の相談 要予約(TEL 63-3129) 臨床心理士が対応します 要予約(TEL 63-3129)
ばばんだい 食物アレルギー 親子交流会 3月15日(水) 10:00~13:00	出雲保健所	内 容 / 講話と実習「楽しく食べるアレルギー対応食」 講 師 / まめや 榎本矩子先生 要予約(TEL 21-8785)

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10月生まれ】1歳6か月児健診【H16年8月生まれ】3歳児健診【H15年2月生まれ】

相談

と き	と ころ	内 容 など
高齢者健康相談 3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 3月 8日(水) 10:00~11:30 3月22日(水) 13:30~16:30	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)
すこやかライフ健康相談 3月28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・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)
温泉サロン 3月10日(金) 10:00~11:30 3月24日(金)	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) 3月14日(火) 10:00~11:30 3月28日(火)	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 骨密度測定は3/14のみ
出雲ゆうプラザ健康まつり 3月 7日(火) 10:00~15:30	出雲ゆうプラザ	内容 / 体力測定、健康運動指導士による運動相談、物忘れ相談プログラムによる物忘れ度合の判定、骨密度測定、血管年齢測定、ほかほかまちの保健室など
心の健康相談 (出雲保健所) 3月 1日(水) 13:00~14:30 3月15日(水)	出雲保健所	気分が落ち込む、眠れない、意欲、気力がわかない 人に会うのがおっくう 物忘れがひどくなった...等気がかりな方は、気軽にご相談ください 要予約(TEL 21-1653)
酒害相談・家族交流会 (出雲保健所) 3月 8日(水) 9:00~11:00	出雲保健所	お酒を飲むと乱暴になる お酒をやめたいがやめられない等、お酒のことでお困りの方またはその家族の方はお気軽にご相談ください。 要予約(TEL 21-1653)

子育て講演会

何気ない食卓に子どもと家族のかかわり方のヒントが隠されています。一緒に考えてみませんか。

と き / 3月9日(木) 10:00~12:00 (受付開始9:30~)
と ころ / ビックハート出雲 白のホール
内 容 / 講演~心を育てる食卓~
講師 室田 洋子さん(聖徳大学人文学部教授)
その他 / 講演時間に限り駐車場無料。会場受付に駐車券提示。
(駅南・駅北・高架下の各市営駐車場)
先着40人まで託児あり
(要予約 TEL 21-2211・内線4233)

長寿社会づくりソフト事業 「鶴鷺健康まつり」

と き / 3月12日(日) 10:00~14:30
と ころ / 鶴鷺公民館
内 容 / 講演「健康づくりは元気な地域づくりから」
講師 荊尾 衛さん(大田市静間ふるさと交流倶楽部)
昼食は「健康食」の試食でお楽しみください。
午後からは「北前船の町並みを歩こう」ウォークを開催します。
どなたでも参加できます。(申し込みが必要です)
申し込み・おたずね / 大支所健康福祉課 TEL 53-3116 鶴鷺公民館 TEL 53-5635

乳がんは早期に発見すれば「ほとんどが治るがん」です

やってみよう自己検診を受けよう乳がん検診

日本では、食生活の欧米化とともに、動物性脂肪の摂取量が増加し、乳がんが急増しています。今や、胃がんや大腸がんと並び、女性に多いがんの一つにあげられ、今後増加が予測されています。30歳代から増え始め、40~60歳の女性に多くみられるのが特徴です。男性でも、まれにかかることがあります。

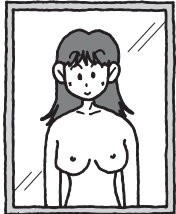
予防するためには、動物性脂肪を控える、食べすぎをさけ、肥満を防ぐ、野菜をしっかりと食べ、過労を防ぐなど、生活習慣を見直してみましよう。

乳がんは早期に発見し、治療すれば、ほとんどが治る病気です。そのため、家庭での月に1度の自己検診、医療機関での2年に1回の乳がん検診が大事になります。市では、40歳以上を対象に乳がん検診を実施しています。ぜひ、受診してください。

月に1度は自己検診を行いましょう

生理終了後、1週間前後のところで、乳房のはりや痛みがなく、やわらかい状態の時に。閉経後の人は、毎月1回、検診日を決めて行いましょう。

1 鏡で乳房を注意深く見てみましょう



両手を上げたり、腰に手をあてたり


3 あおむけに寝て触ってみる、また乳頭を調べてみましょう



乳房を平らにするために、調べる側の乳房の下に枕などを敷いて

乳頭をつまんで

2 せっけんをつけて乳房やワキの下を調べてみましょう



指をそろえて、やや押し気味に小さく「の」の字を書くように

このような変化があれば病院(乳腺外科または外科)へ

乳房
皮膚のひきつれ、くぼみ、腫れ、赤み、しこり

乳頭
血液などの異常な分泌物、ただれ

40歳になったら乳がん検診を受けましょう

- 【対 象】 40歳以上で出雲市民の方(当該年度末年齢)
- 【個人負担金】 40歳~49歳 1,200円、50歳~69歳 900円、70歳以上 無料
- 【検査内容】 マンモグラフィ検査(乳房のX線撮影)+視触診検査
- 【検診時の注意】 生理終了後、1週間前後のところで検査を受けましょう。ペースメーカーなどを装着している方は事前に病院にご相談ください。
- 【持参するもの】 保険証、診察券(お持ちの方)、健康手帳(お持ちの方)
- 【受診方法】 下表から受診する病院を選び、事前に電話予約をしてください。その際に「出雲市の乳がん検診」であることを必ず申し出てください。

病院名	予約先	検査日	備考
島根大学医学部附属病院	地域医療連携センター TEL 20-2061(直)	火・木 14:00~15:00	当日は直接放射線部へお越しください
島根県立中央病院	地域医療連携科 TEL 22-5111(代)	火~金 9:00~12:00	申し込みは受診希望日の前週木曜日までに
出雲市民病院	健診センター TEL 21-2722(代)	月・水 14:00~15:00	左記以外でも相談に応じます

乳がんに関するおたずねは健康増進課
213-2211 内線4
各支所健康福祉課