

5月の健康カレンダー

子育て

おたずね / 本庁健康増進課、各支所健康担当課
「心理相談」「おっぱい相談」は少子対策課

		と き		と ころ	内 容 など	
健康相談		5月10日(水)	受付 / 9:30 ~ 11:30	いずも子育て支援 センター	対 象 / 妊婦・就学前の乳幼児および保護者 内 容 / 健康、栄養、妊婦・おっぱい、歯の相談 持ってくるもの / 母子健康手帳 【スタッフ】 第3・5週：保健師・栄養士・助産師 第2・4週：保健師・栄養士・歯科衛生士	
		5月17日(水)				
		5月24日(水)				
		5月31日(水)				
		5月29日(月)	10:00 ~ 11:00	川跡コミュニティセンター	持参品 / 母子健康手帳 【スタッフ】保健師・栄養士・助産師	
マタニティサロン		5月 9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 持ってくるもの / 母子健康手帳 参加費 / 300円（ベビーグッズ材料代）	
両親学級		5月20日(土)	14:00 ~ 16:00	サポートピア出雲	運動のできる服装で 参加費 / 500円	
もぐもぐごっくん 教室（離乳食教室）		5月 9日(火)	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） 持ってくるもの / 母子健康手帳、エプロン、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	5月 9日(火)	13:30 ~ 14:00	出雲保健所	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	
		5月17日(水)		13:15 ~ 13:30		
		5月25日(木)	13:15 ~ 14:30	出雲保健所		
	ポリオ	5月19日(金)		ひらた子育て支援 センター		
		5月26日(金)				
		5月23日(火)				
		5月24日(水)				
		5月31日(水)				
心理相談		5月19日(金)	9:30 ~ 16:00	いずも子育て支援 センター	対 象 / 母親ほか 内 容 / 言葉の相談等 予約が必要です。（TEL 21 - 5772）	
おっぱい相談		5月11日(木)	10:00 ~ 12:00	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等 予約が必要です。（TEL 21 - 1496）	
		5月19日(金)				
ひらた子育 て支援セン ター	おもちゃの病院	5月 6日(土)	10:00 ~ 11:00	ひらた子育て支援 センター	壊れたおもちゃを直します	
	わいわいキッズ	5月 8日(月)	11:00 ~		親子体操	
	お医者さんと話そう	5月18日(木)	14:00 ~ 14:30		テーマ / 「子どもとけいれん」	
	リズムであそぼ！	5月15日(月)	11:00 ~		音楽にあわせて体を動かします	
	栄養相談	5月24日(水)	13:30 ~ 16:00		離乳食や子どもの食事の相談 予約が必要です。（TEL 63 - 3129）	
	育児相談	5月11日(木)	13:30 ~ 16:00		臨床心理士が対応します	
		5月26日(金)	9:30 ~ 12:00		予約が必要です。（TEL 63 - 3129）	

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12月生まれ】1歳6か月児健診【H16年10月生まれ】3歳児健診【H15年4月生まれ】

相談

		と き	と ころ	内 容 など
ゆうプラザ運動・栄養相談		5月10日(水)	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、栄養士による栄養相談など 要予約(TEL 21 - 2211 内線4234)
		5月24日(水)		
すこやかライフ健康相談		5月23日(火)	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4234)
心の健康相談(出雲保健所)		5月11日(木)	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...など気がかりな方は、気軽にご相談ください 要予約(TEL 21 - 1653)
		5月24日(水)		
酒害相談・家族交流会(出雲保健所)		5月10日(水)	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)

あなたの脳は元気ですか

- 出雲市国保加入者を対象に脳ドックを実施 -

市では、出雲市国民健康保険加入者を対象とした脳ドックを実施します。脳ドックでは、脳の血管の状態などを診ることにより、脳卒中などの脳の病気の予防や早期発見・治療に役立てます。高血圧や糖尿病などの生活習慣病の方や、家族に脳の病気になった人がいる方などには、特に受診をお勧めします。



MRI検査の様子

- 実施期間 / 5月下旬 ~ 平成19年3月
- 対 象 / 出雲市国民健康保険加入者のうち、40歳 ~ 69歳(平成19年3月31日現在の年齢)までの希望者
ペースメーカー、心臓人工弁、脳動脈クリップ、埋込式人工内耳を体内に入れている方は受診できません。

検査場所	検 査 内 容	個人負担金	募集人員
島根難病研究所	MRI検査・頸動脈超音波検査・動脈硬化検査・心疾患・体力測定・血液検査	14,000円 実際の検査費用は、68,250円	300人
総合医療センター	MRI検査	7,000円 実際の検査費用は、35,700円	100人

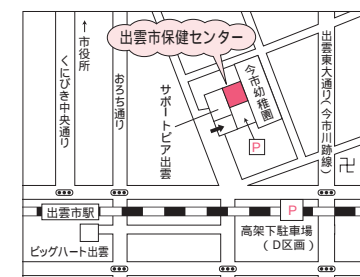
- 申込期限 / 5月12日(金)【必着】(応募多数の場合は抽選)
- 申込方法 / はがきに住所、氏名、フリガナ、生年月日、電話番号、希望する検査場所を記入し、健康増進課「脳ドック」係(〒693-8530 住所不要)または各支所「脳ドック」係まで
- おたずね / 健康増進課成人保健係(TEL 21 - 2211 内線4233)

すこやかライフ健康相談 要予約・参加無料

食事や運動、歯の健康などについて、「ちょっと気になるけど何かよい工夫はないかな」と思うことはありませんか。専門の相談員が一人ひとりの健康状態に応じた適切なアドバイスをします。受けたい相談を選んで気軽に参加してください。

- と き
毎月第4火曜日(12月は第3火曜日)
10時 ~ 12時、13時30分 ~ 16時30分
- | | | | |
|-------|--------|--------|--------|
| 5月23日 | 6月27日 | 7月25日 | 8月22日 |
| 9月26日 | 10月24日 | 11月28日 | 12月19日 |
| 1月23日 | 2月27日 | 3月27日 | |

- と ころ
出雲市保健センター
(サポートピア出雲東隣・今市町1213)



- 内 容
- | 内 容 | 相談時間(1人あたり) | 相 談 員 |
|---------|-------------|--------------|
| 食生活相談 | 50分程度 | 栄養士 |
| 運 動 相 談 | 50分程度 | 健康運動指導士 |
| 健 康 相 談 | 30分程度 | 保健師 |
| 歯 の 相 談 | 30分程度 | 歯科衛生士【偶数月のみ】 |
| 心 の 相 談 | 50分程度 | 臨床心理士【奇数月のみ】 |
- 希望者には血圧測定、体脂肪測定、塩分濃度測定を行います

- 申し込み・おたずね
一人ひとりの相談にじっくり応じるため、予約制にしています。事前に電話でお知らせください。
出雲市役所 健康増進課 成人保健係
(TEL 21 - 2211 内線 4234)