

# 9月の健康カレンダー

おたずね / 本庁健康増進課、各支所健康担当課  
子育て支援センターに関することは、少子対策課

		と き	と ころ	内 容 等	
健康相談	9月 6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1・3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	
	9月13日(水)				
	9月20日(水)				
	9月27日(水)				
	9月20日(水)				
ママパパ教室	9月 2日(土)	13:30~15:30	燦プラザたいしや 多岐地域福祉センター(うなばら会館)	対象 / 妊婦とその家族 内容 / 沐浴実習、交流 持ってくるもの / 母子健康手帳 要予約(TEL 86-3116)	
もぐもぐごっくん教室(離乳食教室)	9月12日(火)	受付 / 9:30 10:00~12:00	サポートピア出雲	対象 / 離乳食中期児をもつ家族(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	9月12日(火)	13:30~14:00	出雲保健所	対象年齢の方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
		9月27日(水)			
	ポリオ	9月28日(木)	13:15~13:30	ひらた子育て支援センター	
		9月 8日(金)			
		9月14日(木)			
9月21日(木)	13:15~14:30	出雲保健所			
9月22日(金)					
心理相談	9月 1日(金)	9:30~16:00	いずも子育て支援センター	こども家庭支援相談員が対応します。 要予約(TEL 21-5772)	
うきうき音楽遊び	9月21日(木)	13:30~13:50	いずも子育て支援センター	親子で音楽にあわせて身体を動かすことを楽しもう!	
離乳食教室(中・後期)	9月19日(火)	11:00~12:00	いずも子育て支援センター	対象 / 離乳食中・後期の赤ちゃんとその家族(初めての方のみ) 内容 / 栄養士の調理した離乳食の試食・栄養指導等	
おっぱい相談	9月14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 要予約(TEL 21-1496)	
ベビーマッサージ講習会	9月21日(木)	10:30~11:30	いずも子育て支援センター	対象 / 乳児と保護者 募集人員 / 8組(抽選) 申込期限 / 9月14日(木) 要予約(TEL 21-1496)	
わくわく音楽あそび	9月20日(水)	10:30~11:30	さんびーの広場	音楽に親しみ親子で自由に表現しよう!	
おもちゃの病院	9月 2日(土)	10:00~11:00	いずも子育て支援センター	こわれたおもちゃを修理します。 無料(備品代は実費)	
わいわいキッズ	9月11日(月)	11:00~	いずも子育て支援センター	講師の指導で親子体操をします。	
栄養相談	9月20日(水)	13:30~16:00	いずも子育て支援センター	乳幼児の食事に関する相談 要予約(TEL 63-3129)	
お医者さんと話そう	9月21日(木)	14:00~14:30	いずも子育て支援センター	テーマ / 中毒と事故	
リズムであそぼ!	9月25日(月)	11:00~	いずも子育て支援センター	リズムや音楽にあわせて身体を動かします。	
ママのためのリフレッシュ講座「ベビーマッサージ」	9月26日(火)	10:00~11:30	いずも子育て支援センター	対象 / 生後6か月未満の乳児と保護者 募集人員 / 10組(先着順) 申込期限 / 9月19日(火) 持ってくるもの / バスタオル、フェイスタオル各1枚 申し込み(TEL 63-3129)	
育児相談	9月12日(火)	13:30~16:00	いずも子育て支援センター	臨床心理士が対応します。 要予約(TEL 63-3129)	
子育て講演会	9月26日(火)	9:30~12:00	いずも子育て支援センター	絵本の与え方・選び方など読み聞かせについて	
すくすく(マタニティ)サロン	9月12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)	ベビーグッズ作り・茶話会 対象 / 妊婦及び生後3か月までの乳児とその母親 持ってくるもの / 母子健康手帳(妊婦のみ) 参加費 / 300円	
まるまるくらぶ	9月20日(水)	10:00~11:30	たいしや子育て支援センター	子育て講座 / 温かく厳しく、そして楽しみながら子育てを親子体操をします。 場所 / 大社体育館	
	9月30日(土)	10:00~11:30	たいしや子育て支援センター	親子体操をします。 場所 / 大社体育館	

次の乳幼児健診は郵送にてご案内します 4か月児健診【H18年4月生まれ】1歳6か月児健診【H17年2月生まれ】3歳児健診【H15年8月生まれ】

		と き	と ころ	内 容 等
ゆうプラザ運動・栄養相談	9月13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、栄養士による栄養相談など 要予約(TEL 21-2211 内線4234)
	9月27日(水)	13:30~16:30		
すこやかライフ健康相談	9月26日(火)	10:00~12:00 13:30~16:30	出雲市保健センター	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)
栄養相談	9/ 9(水)・9/13(水) 9/20(水)・9/27(水)	9:30~11:30 13:30~16:00	平田支所・相談室	栄養士が対応します。治療中の方は、主治医とご相談のうえご利用ください。また、主治医の紹介状(連絡票)をお持ちください。(相談は、ひとり1時間程度です。) 要予約(TEL 63-5780)
食生活相談	9/ 9(水)・9/11(月) 9/12(火)・9/19(火) 9/28(月)・9/29(火)	9:00~11:30 (ただし9/11は 14:00~16:00)	大社健康福祉センター	栄養士による食生活相談。9/26(火)は保健師・健康運動指導士・歯科衛生士による個別相談も同時実施します。 要予約(TEL 53-3116)
ほかほかまちの保健室(看護協会出雲支部)	9月12日(火) 9月26日(火)	10:00~11:30	北山健康温泉	内容 / 健康チェック(体脂肪測定・血圧測定) 健康相談など

		と き	と ころ	内 容 等
出雲献血ルーム	月曜日・火曜日・水曜日 受付 / 9:30~12:00		出雲保健所 献血ルーム『ふれあい』	成分献血・200ml献血・400ml献血 電話で時間帯を確認してからお出かけください。 (TEL 23-4534)

## タバコにさよならできる禁煙セミナー

参加者募集

「健康によくないとは分かっているけれど...」「禁煙したいけれどもうまくいかない...」「禁煙方法が分からない...」という喫煙者の皆さん。禁煙セミナーは、同じ悩みを持つ仲間と禁煙にチャレンジできる場です。  
あなた自身、そしてあなたのまわりにいる大切な人の健康を守るため、思い切ってタバコにさよならしましょう。



日程(時間は毎回19時~21時)

回数	と き	内 容
第1回	9月28日	~さあ禁煙を始めましょう~ 医師による「禁煙の効果と方法」
第2回	10月 5日	~吸いたい気持ちをコントロールしましょう~ 薬剤師による「ニコチン依存症と禁煙方法」
第3回	10月12日	~禁煙の効果を確認しましょう~ 歯科医師による「タバコと口の健康」
第4回	10月19日	~禁煙を続けていくための秘訣を得ましょう~ 栄養士による「禁煙と食生活」
第5回	11月16日	~仲間と共に禁煙を継続しましょう~ 保健師による「交流会・継続へのヒント」

毎回、呼気中一酸化炭素濃度測定を行います

会 場 / 出雲市健康文化センター『サポートピア出雲』(今市町1213)  
対 象 者 / 禁煙したい人(年齢は問いません) 家族、グループでの参加も歓迎します  
参 加 費 / 無料  
募 集 人 数 / 20人程度  
申 込 方 法 / 住所、氏名、生年月日、電話番号、喫煙年数を下記に申し込んでください。申込者には、後日、詳しい案内を郵送します。  
(電話、FAX、Eメール、健康増進課窓口) 申し込み・おたずね / 健康増進課成人保健係  
TEL 21-2211(内線4234)  
FAX 21-6598  
Eメール kenkou@city.izumo.shimane.jp

### 国保外来人間ドック【再募集】

期 間 / 平成19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(平成19年3月31日時点)の方 30歳・35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳  
基本健診、脳ドックとの重複受診はできません  
検 査 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  
個人負担金 / 8,000円 実際の検査費用は約42,000円(ただし、住民税非課税世帯の方は無料)  
定 員 / 1,000人(応募多数の場合は抽選)  
申 込 期 限 / 9月15日(金)【必着】  
申 込 方 法 / はがきに 希望する検査機関名 郵便番号 住所 氏名 フリガナ 生年月日 電話番号を記入し、出雲市役所健康増進課「がん検診」係(〒693-8530 住所不要)または各支所「がん検診」係まで  
胃カメラと胃透視のどちらを希望するか 郵便番号、住所、氏名、生年月日、電話番号を健康増進課成人保健係(TEL 21-2211 内線4233)までご連絡ください。

### 受けてみませんか胃がん血液検診(ペプシノゲン・ピロリ菌検査)

胃がんになる確率の高い、萎縮性胃炎やピロリ菌の有無を検査します。  
対 象 / 40歳以上(昭和42年4月1日以前生まれ)の出雲市民  
胃切除、腎不全、消化性潰瘍などを治療中の人を除く  
期 間 / 10月~11月  
検 査 機 関 / 出雲市立総合医療センター(灘分町)・島根難病研究所(塩治町)  
内 容 / 採血のみ  
個人負担金 / 600円(ただし、70歳以上の人、出雲市国保加入者・生活保護世帯・住民税非課税世帯の方は無料)  
定 員 / 1,000人(応募多数の場合は抽選)  
申 込 期 限 / 9月15日(金)【必着】  
申 込 方 法 / はがきに 希望する検査機関名 郵便番号 住所 氏名 フリガナ 生年月日 電話番号を記入し、出雲市役所健康増進課「がん検診」係(〒693-8530 住所不要)または各支所「がん検診」係まで  
はがき1枚につき1名記入してください。  
おたずね / 健康増進課成人保健係 TEL 21-2211(内線4233)

9月30日まで基本健康診査を実施しています。医療機関によっては、予約が必要な場合や健診時間が決まっている場合があります。下記の医療機関での受診を希望される方は、事前に医療機関へご連絡ください。  
《出雲市民病院、あいあいクリニック、松陽台佐藤クリニック、知井宮堀江医院、さとうクリニック、木佐医院》