

# 12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 など
健康相談	12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
	12月13日(水)		
	12月20日(水)		
	12月27日(水)		
	12月25日(月)		
ママパパ教室	12月 6日(水)	10:00~11:00	川跡コミュニティセンター 持ってくるもの / 母子健康手帳【スタッフ】保健師・栄養士・助産師
	12月 2日(土)	13:30~15:30	多伎地域福祉センター(うなばら会館) 対象 / 妊婦及びその家族 内容 / 助産師さんのお話「赤ちゃんに優しく抱っこのお話」、交流等 持ってくるもの / 母子健康手帳【スタッフ】助産師・保健師
予防接種(集団)	BCG	12月12日(火)	出雲保健所 対象年齢の方には郵送でご案内します 持参品 / 予防票・母子健康手帳
		12月27日(水)	
		12月21日(木)	
		12月15日(金)	
心理相談	12月 1日(金)	9:30~16:00	いずも子育て支援センター 子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	12月21日(木)	11:15~12:00	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(中期)	12月19日(火)	11:00~12:00	いずも子育て支援センター 対象 / 離乳食中期の赤ちゃんとその家族 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	12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)
	12月21日(木)		
乳児栄養相談	12月15日(金)	14:00~16:00	いずも子育て支援センター 離乳食など乳児の栄養に関する相談に栄養士が応じます。
わくわく音楽あそび	12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!
お医者さんと話そう	12月21日(木)	14:00~14:30	さんびーの広場 テーマ / 冬に多いカゼ
わいわいキッズ	12月11日(月)	11:00~	さんびーの広場 講師の指導で親子体操をします。
リズムであそぼ!	12月18日(月)	11:00~	さんびーの広場 リズムや音楽にあわせて身体を動かします。
育児館交流事業「読み聞かせ人形劇」	12月 2日(土)	10:00~11:00	ひらた子育て支援センター 読み聞かせに合わせて人形劇をします。その他にバルーンあそび、手品もします。
ママのためのリフレッシュ講座「クリスマス・クッキング」	12月18日(月)	10:00~12:00	ひらた子育て支援センター 子どもが喜ぶクリスマスメニューです。定員15名(先着順) 申し込み(TEL 63-3129) 託児あり(要予約)
乳児相談・栄養相談	12月20日(水)	9:30~11:30	ひらた子育て支援センター 対象 / 乳児及び保護者 内容 / 計測、育児・離乳食の相談等
育児相談	12月14日(木)	13:30~16:00	ひらた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)
	12月22日(金)	9:30~12:00	
まるまるくらぶ	12月20日(水)	10:00~11:30	たいしや子育て支援センター 離乳食教室(中・後期) 場所 / 燦プラザまめな厨房

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7月生まれ】1歳6か月児健診【H17年5月生まれ】3歳児健診【H15年11月生まれ】

	と き	と ころ	内 容 など
ゆうプラザ運動・栄養相談	12月13日(水)	10:00~12:00	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)
	12月27日(水)		
すこやかライフ健康相談	12月19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・歯科衛生士による、食生活や運動、歯科相談 要予約(TEL 21-2211 内線4234)
栄養相談	12月 6日(水)	9:00~12:00 13:30~16:00	平田支所・相談室 栄養士が対応します。治療の方は、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)
	12月13日(水)		
	12月20日(水)		
食生活相談	12月 5日(火)	9:00~11:30	燦プラザたいしや 栄養士による食生活相談。同時に保健師による健康相談も実施しています。 要予約(TEL 53-3116)
	12月12日(火)		
	12月19日(火)		
心の健康相談(出雲保健所)	12月 6日(水)	13:00~14:30	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)
	12月20日(水)		
酒害相談・家族交流会(出雲保健所)	12月13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)
ほかほかまちの保健室(看護協会出雲支部)	12月12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
	12月26日(火)		

	と き	と ころ	内 容 など
こころの健康教室(出雲保健所)	12月21日(木)	13:30~16:00	出雲保健所 心の病気について当事者およびその家族の理解を深めます テーマ：統合失調症「体験発表」 おたずね(TEL 21-1653)

## 大腸がんは早期に発見すれば、ほとんどが治ります

### 大腸がんを予防するために

動物性脂肪(肉、バター、チーズなど)をとりすぎない

食物繊維をたくさんとって便秘を防ぐ

食物繊維を多く含む食品

じゃがいも、さつまいも、ごぼう、ほうれんそう、キャベツ、りんご など

大腸ポリープを指摘されたことがある方は、定期的に受診をする

便に血が混じる、便が細いなどの症状があれば、すぐに病院で検査を受ける

自覚症状がない場合でも、年に1度は大腸がん検診を受ける

近年、食生活の欧米化に伴って大腸がんや大腸ポリープなどの大腸疾患が増加しています。これは、動物性脂肪の摂取量が増え、野菜の摂取が減ったことが原因の一つとして考えられます。

大腸がんは、胃がんに比べて進行が遅いため、早期に見し、治療をすれば、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現れにくいいため、定期的な検診が大切です。

40歳代から急激に増加し、60歳代がピークとなる大腸がん。市では、40歳以上を対象に、自宅で気軽に受診することができる大腸がん検診を実施します。申込期限は、1月31日。この機会に受診しましょう。

## 大腸がん検診の申込方法

対象者	40歳以上の出雲市民(昭和42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(フリガナ)、性別、生年月日、電話番号またはFAX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19年1月31日(水)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 出雲市瀬分町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
- 〒693-0021 出雲市塩冶町1536-1 出雲市民病院健診センター 大腸がん検診係
- 〒690-0852 松江市千鳥町15 JA島根厚生連 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

### 検診の手順

はがきで検査機関に申し込みます  
自己負担は最初のはがき代のみ

〒693-0001  
出雲市今市町1番地  
イズモタロウ  
出雲太郎・男  
(S19 11生)  
イズモハナコ  
出雲花子・女  
(S20 22生)  
TEL 0853-21-2211

検査キットが送られてきます  
年明けより順次発送します

便を採取し、返信用封筒に入れて郵送します

1か月以内に、検査結果が郵便で通知されます

申し込みは  
1月31日(水)まで

# 受けよう! 大腸がん検診

おたずねは / 健康増進課  
33(市民)または各支所健康課  
2211 内線 42