

1月の健康カレンダー

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

		と き	と ころ	内 容 など	
健康相談		1月10日(水)	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	
		1月17日(水)			
		1月24日(水)			
		1月31日(水)			
		1月29日(月)			10:00~11:00
	1月10日(水)	10:00~11:00	燦プラザたいいしゃ	持ってくるもの / 母子健康手帳【スタッフ】 保健師・栄養士・歯科衛生士	
予防接種(集団)	BCG	1月16日(火)	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	持参品 / 予診票・母子健康手帳
		1月31日(水)			
		1月25日(木)			
心理相談		1月 5日(金) 1月19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		1月18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(後期)		1月16日(火)	11:00~12:00		対象 / 離乳食後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
もくもくごっこん教室(初期離乳食教室)		1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、託児に必要なもの(希望者のみ)
おっぱい相談		1月11日(木) 1月25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)
乳児栄養相談		1月19日(金)	14:00~16:00		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。
ベビーマッサージ講習会		1月18日(木)	10:30~11:30		対象 / 乳児と保護者 募集人員 / 8組(抽選) 申込期限 / 1月11日(木) 要予約(TEL 21-1496)
わくわく音楽あそび		1月17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		1月 6日(土)	10:00~11:00	こわれたおもちゃを修理します。 無料(部品代は実費) 講師の指導で親子体操をします。 リズムや音楽にあわせて身体を動かします。 リフレッシュ講座です。 託児は要予約(TEL 63-3129)	産後(およそ3ヶ月以降)の母親のための有酸素運動です。 定員15人(先着順) 申込み(TEL 63-3129) 託児あり(要予約) 持ってくるもの / バスタオル、室内用運動靴、飲み物。
わいわいキッズ		1月22日(月)	11:00~		
リズムであそぼ!		1月15日(月)	11:00~		
エンカウンターグループ		1月16日(火)	10:00~11:30		
ママのためのリフレッシュ講座「アフターピクス」		1月29日(月)	10:00~11:30	ひらた子育て支援センター	親子で参加し、音楽にあわせて楽しく遊びます。 対象 / おおむね3歳~6歳までのお子さんとその保護者 定員20組(先着順) 要予約(TEL 63-3129)
育児館交流事業「音楽であそぼ! ~親子でリトミック」		1月20日(土)	10:30~11:30		乳幼児の食事に関する相談 要予約(TEL 63-3129)
栄養相談		1月24日(水)	13:30~16:00		臨床心理士が対応します。 要予約(TEL 63-3129)
育児相談		1月16日(火) 1月26日(金)	13:30~16:00 9:30~12:00		
薄茶を飲もう		1月11日(木)	10:00~11:30	こりょう子育て支援センター	親子で薄茶を飲んで、初産気分を楽しみましょう。 無料(予約不要)
すくすくサロン		1月16日(火)	13:30~15:00	支援センター(ハマナス保育園)	ベビーグッズ作り、茶話会 持ってくるもの / 母子健康手帳(妊婦のみ) 対象 / 妊婦及び生後3ヶ月までの乳児とその母親 参加費 / 300円
まるまるくらぶ		1月10日(水)	10:00~11:30	たいいしゃ子育て支援センター	子育て・楽・習・会 / 燦プラザ・燦ホールおよび和室 親子で体操 / 燦プラザ・燦ホール
		1月30日(火)	10:00~11:30		

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8月生まれ】1歳6か月児健診【H17年6月生まれ】3歳児健診【H15年12月生まれ】

		と き	と ころ	内 容 など	
ゆうプラザ運動・栄養相談		1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)	
		1月24日(水)			13:30~16:30
すこやかライフ健康相談		1月23日(火)	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		1月10日(水)	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)	
		1月17日(水)			
		1月24日(水)			
		1月31日(水)			
食生活相談		1月 9日(火) 1月23日(火)	9:00~11:30	燦プラザたいいしゃ	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)
心の健康相談(出雲保健所)		1月 5日(金)	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)
		1月17日(水)			
ほかほかまちの保健室(看護協会出雲支部)		1月 9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

大腸がん検診 - 受付中 子宮がん施設検診・乳がん検診 - 随時実施中

乳がん検診自己検診施設検診のススム

早期に発見すればほとんどが治ります

ライフスタイルや食生活の変化に伴って、乳がんが急増しています。しかし、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。月に1回は自己検診を行い、40歳以上の方は医療機関での施設検診も受けるようにしましょう。

自己検診 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



② セッケンをつけて乳房やワキの下を調べてみましょう



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



ポイント

- ・生理終了後、1週間以内の乳房のはりや痛みがなくなり、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。

このような変化があれば病院(乳腺外科)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



施設検診 40歳になったら受けましょう

事前に予約が必要です!

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
次の方は無料です。窓口で申し出てください。
出雲市国民健康保険加入の方(保険証の提示が必要です)
住民税非課税世帯の方
生活保護世帯の方

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。
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)
検診時の注意 生理終了後、1週間以内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。

受診した結果、異常なしと診断された方でも、2年に1回は受診しましょう。ただし、しこりなどの自覚症状がある場合は、すぐに乳腺外来へ行きましょう。

医療機関名	予 約 先	検 査 日	備 考
総合医療センター	健康管理センター (TEL 63-5111(代))	火・水 8:30~11:30	曜日・時間はご希望の医療機関へご相談ください。
島根難病研究所	成人病健診センター(TEL 20-0649(直))	火・金 9:30~10:30	
島根県立中央病院	地域医療連携科 (TEL 30-6500(直))	火~金 9:00~11:00	
出雲市民病院	健診センター (TEL 21-2722(代))	月・水 14:00	

乳がんを防ぐ生活習慣に取り組みよう!

動物性脂肪のとりすぎに注意して、野菜などをバランスよく食べる 食べすぎをさけ、運動を生活に取り入れる

乳がんに関するおたずねは 健康増進課(TEL 21-2211 内線4233)または 各支所健康(市民)福祉課