

5月の健康カレンダー

おたずね

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		5月 2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		
		5月 9日(水)				
		5月16日(水)				
		5月23日(水)				
		5月28日(月)		10:00～11:30	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
		5月15日(火)		10:00～11:30	神門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・助産師・看護師
		5月23日(水)	10:00～11:00	燦プラザたいしゃ	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	
両親学級		5月19日(土)	14:00～16:00	サポートピア出雲 (市健康文化センター)	対象 / 妊娠中期以降の妊婦さんとその家族 参加費 / 500円 持ってくるもの / 母子健康手帳、運動のできる服装で	
予防接種 (集 団)	B C G	5月 8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か月未満までに受けてください。	持参品 / 予診票・ 母子健康手帳
		5月30日(水)				
		5月10日(木)	13:15～13:30	ひらた子育て支援センター		
	ポリオ	5月15日(火)			対象年齢の方には郵送でご案内します。 生後90か月までに受けてください。	
		5月16日(水)	13:15～14:30	出雲保健所		
		5月29日(火)				
		5月23日(水)	13:15～13:30	ひらた子育て支援		
		5月24日(木)	13:45～14:00	センター		
心理相談		5月18日(金)	9:30～16:00	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		5月17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！ 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	
離乳食教室(後期)		5月15日(火)	11:00～12:00	対 象 / 4か月健診終了児～7か月児(先着20人まで託児あり) 要予約 TEL 21-2211 内線 4224) 持参品 / 母子健康手帳、エプロン、持っている方はテキスト(4か月健診時配布)		
もぐもぐごっくん 教室(離乳食教室)		5月31日(木)	受付9:30 10:00～12:00	サポートピア出雲 (市健康文化センター)		
おっぱい相談		5月10日(木)	9:30～12:00	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)	
		5月24日(木)			乳児の離乳食に関する相談に栄養士が対応します。	
乳児栄養相談		5月18日(金)			14:00～16:00	
ベビーマッサージ 講習会		5月17日(木)	10:30～11:30	さんびーの広場	対 象 / 乳児と保護者 募集人員 / 10組(先着順) 申込期限 5月10日(木) 要予約(TEL 21-1496)	
わくわく音楽あそび		5月16日(水)	10:30～11:30		音楽に親しみ親子で自由に表現しよう！ 幼児食の試食を行います。定員/20組(先着順) 申込期限 5月16日(水) 要予約(TEL 24-9872)	
幼児食試食会		5月18日(金)	9:30～12:30			
おもちゃの病院		5月 5日(土)	10:00～11:00	ひらた子育て支援 センター	こわれたおもちゃを修理します。 無料(部品代は実費)	
お医者さんと話そう		5月24日(木)	15:00～15:30		テーマ / 子どものけいれん	
わいわいキッズ		5月14日(月)	11:00～		講師の指導で親子体操をします。	
リズムであそぼ！		5月21日(月)	10:30～		リズムや音楽にあわせて身体を動かします。	
エンカウンター・グループ		5月15日(火)	10:00～11:30		臨床心理士によるリフレッシュ講座です。 託児は要予約(TEL 63-3129)	
栄養相談		5月14日(月)	9:30～11:30		乳幼児の食事に関する相談 要予約(TEL 63-3129)	
育児相談		5月 8日(火)	9:30～11:30		臨床心理士が対応します。 要予約(TEL 63-3129)	
		5月29日(火)				
マタニティーサロン		5月15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)	ベビーズグッズ作り、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		5月10日(木)	13:30～14:30	たいしゃ子育て 支援センター	乳幼児の事故防止予防講座 場所：燦プラザ2階 ベビーマッサージ 場所：燦プラザ和室	
		5月30日(水)	10:00～11:30		幼児食調理実習 対象/1歳半～2歳の保護者 (詳しくはお問い合わせください。TEL 53-2665)	
ぱっくん講座		5月24日(木)	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12月生まれ】1歳6か月児健診【H17年10月生まれ】3歳児健診【H16年4月生まれ】

相談

		と き	と ころ	内 容 など
ゆうプラザ運動・食生活相談		5月 9日(水) 5月23日(火)	10:00～12:00 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、栄養士による食生活相談など 要予約 TEL 21-2211 内線4234)
		5月22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、心理相談 要予約 TEL 21-2211 内線4234)
すこやかライフ健康相談		5月 9日(水) 5月16日(水) 5月30日(水)	9:00～12:00 13:00～16:00	平田支所・相談室 保健師・栄養士等による食生活や健康相談 要予約 TEL 63-5780)
		5月 8日(火) 5月15日(火) 5月21日(月) 5月29日(火)	9:00～12:00 5月21日は 14:00～16:00 も実施	燦プラザたいしゃ 保健師・栄養士による食生活・健康相談 要予約 TEL 53-3116)
		5月28日(月)	9:00～12:00	うなばら会館 保健師・栄養士・健康運動指導士等による食生活や運動相談 要予約 TEL 86-3116)
		5月15日(火)	9:00～12:00 13:00～16:00	湖陵保健福祉センター 保健師・栄養士・健康運動指導士等による食生活や運動相談 要予約 TEL 43-1215)
		5月 9日(水) 5月16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、気軽に相談ください 要予約 TEL 21-1653)
		5月 9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)

献血

	と き	と ころ	内 容 など
出雲献血ルーム	火曜日・水曜日・木曜日 受付 / 9:30～15:00	出雲保健所 献血ルーム「ふれあい」	成分献血・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)

あなたの脳は健康ですか

～出雲市国保加入者を対象に脳ドックを実施～

出雲市では出雲市国民健康保険加入者を対象に、脳ドックを実施します。

脳ドックは、脳の血管の状態などを診ることにより、脳卒中などの脳疾患の予防や早期発見・治療に役立ちます。生活習慣病の方、家族に脳の病気になった人がいる方には、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20年3月
- 対 象 者 / 出雲市国民健康保険加入者のうち、40歳～69歳(平成20年3月31日現在の年齢)
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。

内 容

検査場所	検 査 内 容	個人負担金	募集人員	備 考
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	市が実施する人間ドックとの重複受診はできません。
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	市が実施する人間ドック・基本健診との重複受診はできません。

- 申込期限 / 5月11日(金【必着】)
- 申込方法 / ハガキに郵便番号、住所、氏名、フリガナ、性別、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)

乳がん・子宮がん施設検診のすすめ

乳がん、子宮がんの予防をするために、日ごろから食事やストレス、過労を防ぐなど生活習慣に気をつけるほか、医療機関で行う施設検診を受けましょう。

受診の際には、受付で出雲市の検診であることを必ず申し出てください(保険証が必要です)

乳がん施設検診

- 実施時期 / 通年
- 対 象 / 40歳以上の女性
- 料 金 / 40～49歳.....1,200円
50～69歳.....900円
70歳以上.....無料
- 実施方法 / マンモグラフィ検査 + 視触診
- 実施医療機関

医療機関名	予約・問い合わせ先	検 診 日
総合医療センター	健康管理センター〔TEL 63-5119(直)〕	火・水 8:30～11:00
島根難病研究所	ヘルスサイエンスセンター島根〔TEL 20-0649(直)〕	火・金 9:30～11:30
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

おたずね / 健康増進課(TEL 21-2211 内線4233)または各支所健康(市民)福祉課

子宮がん施設検診

- 実施時期 / 通年
- 対 象 / 20歳以上の女性
- 料 金 / 70歳以上.....無料
(頸がん)20～69歳.....1,500円
(頸・体がん)30～69歳.....2,200円
- 実施場所 / 出雲市・斐川町の産婦人科医療機関

予約については、医療機関へお問い合わせください

下記の方は検診料無料です。受付で申し出てください。
○出雲市国民健康保険加入の方
○住民税非課税世帯の方
○生活保護世帯の方