

12月の健康カレンダー

おたすね／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

子育て

		とき	ところ	内容など
健康相談		12/5(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
		12/12(水)		受付／ 9:30～11:30
		12/19(水)		
		12/26(水)		
		12/17(月)		10:00～11:00
ママパパ教室		12/19(水)	燐プラザたいしゃ	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
		12/1(土)	多岐地域福祉センター (うなばら会館)	対象／妊婦さんとその家族 参加費／無料 内容／赤ちゃんに優しい抱っこ話 持ってくるもの／母子健康手帳 ※要予約(多岐支所 ☎86-3113)
両親学級		12/15(土)	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
ゆうプラザマタニティ教室		毎週水曜日	出雲ゆうプラザ	対象／妊娠16週以後の妊婦さん 参加費／1回600円＋ロッカー代 100円 ※かかりつけ産婦人科医師の許可必要 マタニティ用品・水着あり(200円) 託児あり
予防接種 (集団)	BCG	12/11(火)・26(水)	13:30～14:00	出雲保健所
		12/6(木)	13:15～13:30	ひらた子育て支援センター
		12/19(水)	13:30～13:50	燐プラザたいしゃ
心理相談		12/7(金)・21(金)	9:30～16:00	いずも子育て支援センター
うきうき音楽遊び		12/20(木)	11:15～12:00	いずも子育て支援センター
かみかみ教室(離乳食教室)		12/18(火)	11:00～12:00	いずも子育て支援センター
うきうき味見タイム		12/14(金)	11:20～12:00	いずも子育て支援センター
おっぱい相談		12/6(水)・13(木)	9:30～12:00	新町あかちゃんルーム
乳児栄養相談		12/21(金)	14:00～16:00	新町あかちゃんルーム
わくわく音楽あそび		12/19(水)	10:30～11:30	さんびの広場
おもちゃの病院		12/1(土)	10:00～11:00	さんびの広場
育児相談		12/4(火)・14(金)	9:30～11:30	さんびの広場
わいわいキッズ		12/10(月)	11:00～	さんびの広場
びびよサロン		12/12(火)	10:00～11:30	ひらた子育て支援センター
乳児相談		12/17(月)	9:30～11:30	ひらた子育て支援センター
お医者さんと話そう		12/20(木)	14:00～14:30	ひらた子育て支援センター
リズムであそび!		12/17(月)	10:30～	ひらた子育て支援センター
すくすく相談・給食試食会(幼児食)		12/17(月)	9:00～11:00	さだ子育て支援センター
あかちゃんとおかあさんのつどい		12/15(土)	14:00～16:00	たき子育て支援センター
身体測定・誕生会		12/20(木)	9:30～11:30	たき子育て支援センター
アップルひろば		12/18(火)	9:00～12:00	こりょう子育て支援センター (ハマナス保育園)
クリスマス会		12/20(木)	9:30～	こりょう子育て支援センター (ハマナス保育園)
まるまるくらぶ		12/10(月)	10:00～11:30	たいしゃ子育て支援センター
		12/20(木)	10:00～11:30	たいしゃ子育て支援センター

★次の乳幼児健診は郵送にてご案内します⇒4か月児健診【H19年7月生まれ】 1歳6か月児健診【H18年5月生まれ】 3歳児健診【H16年11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		12/12(水)	10:00～12:00	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
		12/26(水)	13:30～16:30	※要予約(☎21-2211 内線4234)
		12/18(火)	10:00～12:00	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、歯の相談
		12/5(水)・12(水)	9:00～12:00	※要予約(☎21-2211 内線4234)
		12/17(月)・19(水)	13:00～16:00	※要予約(☎21-2211 内線4234)
すこやかライフ健康相談		12/6(木)	9:00～12:00	保健師・栄養士による健康や食生活相談 ※要予約(☎63-5780)
		12/18(火)	9:00～12:00	保健師・栄養士 健康運動指導士による食生活や運動相談 ※要予約(☎43-0118)
		12/17(月)・19(水)	13:00～16:00	保健師・栄養士 健康運動指導士による食生活や運動相談 ※要予約(☎43-1215)
		12/4(火)・11(水)・18(火)・25(火)	9:00～12:00	保健師・栄養士による健康や食生活相談 ※要予約(☎53-3116) ※12/25(火)は健康運動指導士による運動相談も行います。
心の健康相談		12/5(水)・19(水)	13:00～14:30	●気分が落ち込む、寝れない●食欲、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、お気軽にご相談ください。 ※要予約(☎21-1653)
		12/11(火)	13:30～17:00	地域生活支援センターふあっとによる相談 ※要予約(☎62-4782)
		12/26(水)	13:30～15:30	地域生活支援センターふあっと相談員による相談 ※要予約(☎43-1215)
		12/13(木)	14:00～17:00	燐プラザたいしゃ 保健師、地域生活支援センターふあっと相談員による相談
酒肴相談・家族交流会		12/12(水)	9:00～11:00	出雲保健所 ●お酒を飲むと乱暴になる●酔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(☎21-1653)

子宮がん施設検診・乳がん検診・・・随時実施中

申し込みは1月31日(木)まで 大腸がん検診を受けましょう

大腸がんは、早期に発見することにより、ほとんどが治ります

大腸がんを予防するためには

- ・動物性脂肪(肉、バター、チーズなど)をとりすぎない。
- ・食物繊維を多く含む穀類や野菜(じゃがいも、さつまいも、ごぼう、ほうれんそうなど)や果物をたくさんとって、便秘を防ぐ。
- ・適度な運動をする。
- ・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、すぐに検査を受ける。
- ・自覚症状がない場合でも、大腸がん検診を年に一度は受ける。

近年、食生活の欧米化に伴って、大腸がん、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たことや、野菜の摂取量が減ったことなどが原因の一つとして考えられます。40歳代から急激に増加し、60歳代がピークとなります。

また、大腸がんは、胃がんなどに比べて進行が遅いため、早期に発見し治療をすれば、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みられないため、定期的に検診を受けることが大事です。ぜひ、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43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、便を探り、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	1月31日(木)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 出雲市灘分町613
出雲市立総合医療センター 大腸がん検診係
- 〒693-0021 出雲市塩治町223-7
島根難病研究所 大腸がん検診係
- 〒693-0021 出雲市塩治町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

- 1 はがきで検査機関に申し込む
※自己負担は最初のはがき代のみ

はがき裏面記入例⇒

〒693-0001
出雲市今市町1番地
イズモ クワコ
① 出雲 太郎・男
(S19.1.生.)
イズモ ハナコ
② 出雲 花子・女
(S20.2.2生.)
TEL 21-2211

- 2 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

- 3 便を採取し、返信用封筒に入れて郵送する

- 4 1か月以内に、検査結果を郵送で通知します

●大腸がん検診に関するおたすねは 健康増進課 成人保健係(☎21-2211・内線4233)または各支所健康(市民)福祉課