

1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	1/9(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	
	1/16(水)			
	1/23(水)			
	1/30(水)			
	1/28(月)			
両親学級	1/23(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・歯科衛生士	
	1/23(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	1/19(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	
ゆうプラザマタニティ教室	毎週水曜日	10:00～11:45	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 マタニティ用貸し水着あり(200円) 託児あり	
予防接種(集団)	BCG	1/8(火)・30(水)	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 持ってくるもの／予診票・母子健康手帳
		1/10(木)	13:15～13:30	ひらた子育て支援センター ※生後6か月未満までに受けてください
もくもくごっこん教室(離乳食教室)	1/29(火)	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) 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(☎21-2211) 持ってくるもの／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)	
心理相談	1/18(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(☎21-5772)	
うきうき音楽遊び	1/17(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!	
かみかみ教室(離乳食教室)	1/15(火)	11:00～12:00	対象／生後9～11か月の赤ちゃんとその家族(3回食頃)	
おっぱい相談	1/10(木)・1/24(木)	9:30～12:00	対象／母親ほか 内容／おっぱいの手入れや授乳等 ※託児は要予約(☎21-1496)	
乳児栄養相談	1/18(金)	14:00～16:00	新町あかちゃんルーム 乳児の離乳食に関する相談に栄養士が対応します。	
ベビーマッサージ講習会	1/17(木)	10:30～11:30	対象／乳児(2～6か月まで)の保護者 募集人員／10組(先着順) 申込期限 1/10(木) ※要予約(☎21-1496)	
わくわく音楽あそび	1/16(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	1/5(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)	
エンカウンター・グループ	1/8(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(☎63-3129)	
栄養相談	1/9(水)	9:30～11:30	離乳食や子どもの食事に関する相談に栄養士が対応します。 ※要予約(☎63-3129)	
育児相談	1/15(火)・29(火)	9:30～11:30	臨床心理士が対応します。 ※要予約(☎63-3129)	
リズムであそぼ!	1/21(月)	10:30～	リズムや音楽にあわせて身体を動かします。	
ぴよぴよサロン	1/23(水)	10:00～11:30	赤ちゃんを子育て中のお母さんのリフレッシュルームです。	
お医者さんと話そう	1/24(木)	14:00～14:30	テーマ/水様の下痢をしたら	
わいわいキッズ	1/28(月)	11:00～	講師の指導で親子体操をします。	
すくすく相談	1/25(金)	9:00～11:00	さだ子育て支援センター 乳幼児の身体測定と相談に保健師、栄養士、保育士が対応します。 持ってくるもの／母子健康手帳	
あかちゃんとおかあさんのつどい	1/19(土)	14:00～16:00	たき子育て支援センター 乳幼児の身体測定及び育児相談	
身体測定・誕生会	1/29(火)	9:30～11:30	乳幼児の身体測定及び誕生会	
アップルひろば	1/15(火)	9:00～12:00	対象／2・3歳児 身体測定、保健師相談	
	1/17(木)		対象／0・1歳児 身体測定、保健師相談	
薄茶を飲もう	1/17(木)	9:30～	日本の文化に触れながらお正月気分を味わう	
まるまるくらぶ	1/10(木)	10:00～11:30	わらべ歌で遊ぼう。会場：燦プラザ2階	
	1/30(水)		10:00～11:30	おやこで体操 会場：燦プラザ2階
ぱっくん講座	1/22(火)	10:00～11:30	幼児食講座/対象：1歳6か月～2歳 先着10組まで(託児有) ※要予約(☎53-2666)	
ぼぼんた(食物アレルギー)	1/23(水)	10:00～12:00	内容/講話、実習「旬の野菜を使ったアレルギー対応食について」【講師：榎本矩子氏】 託児あり 申込期限 約1週間前までに ※要予約(☎21-8785)	
親子交流会				

★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8月生まれ】 1歳6か月児健診【H18年6月生まれ】 3歳児健診【H16年12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	1/9(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、栄養士による食生活相談など ※要予約(☎21-2211 内線4234)
	1/23(水)		13:30～16:30
すこやかライフ健康相談	1/22(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(☎21-2211 内線4234)
	1/16(水)・23(水)	平田支所・相談室	保健師・栄養士による健康や食生活相談 ※要予約(☎63-5780)
	1/30(水)		13:00～16:00
	1/15(火)	湖陵保健福祉センター	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)
	1/8(火)・15(火)・29(火)	燦プラザたいしゃ	保健師・栄養士による健康や食生活相談 ※要予約(☎53-3116)
1/21(月)	13:00～16:00		
心の健康相談	1/9(水)・16(水)	出雲保健所	●気分が落ち込む、眠れない●食欲、気力がわかない●人に会うのがあつこう●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)
	1/8(火)	平田支所・相談室	地域生活支援センター「ふあっと」による相談 要予約(☎62-4782)
	1/9(水)	窪田中央会館他	地域生活支援センター「ふあっと」による相談 要予約(☎84-0118)
	1/23(水)	湖陵保健福祉センター	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)
	1/10(木)	燦プラザたいしゃ	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
酒害相談・家族交流会	1/9(水)	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(☎21-1653)

子宮がん施設検診・乳がん検診・・・随時実施中 大腸がん検診・・・検査機関で受付中(1月31日必着)

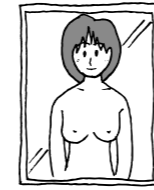
乳がんは早期に発見すれば「ほとんどが治るがん」です。

乳がんは女性がかかるがんの第1位を占め、増加の一途をたどっています。欧米で8人に1人、日本では20人に1人の割合で乳がんを発症するとされています。

しかし、乳がんは早期に治療すれば、ほとんどが治る病気です。月に1度は自己検診を行い、40歳以上の方は早期発見に有効なマンモグラフィ検診も受けるようにしましょう。

月1回は自己検診を 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



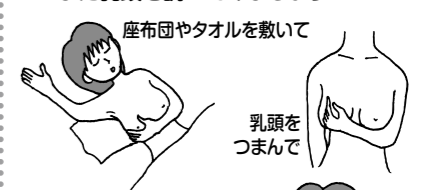
両手を上げたり、腰に手をあてたり

② せっけんをつけて乳房やワキの下を調べてみましょう



指をそろえて、やや押し気味に小さく「の」の字を書くように

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



座布団やタオルを敷いて 乳頭をつまんで

ポイント

・生理終了後、1週間以内で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医療機関(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

平成19年度乳がん検診 40歳になったらマンモグラフィ検診を受けましょう!

【対象】40歳以上で出雲市民の方(昭和43年4月1日以前生まれの方)

【受診者負担金】40歳～49歳 1,200円
50歳～69歳 900円
70歳以上 無料

住民税非課税世帯および生活保護世帯、出雲市国民健康保険加入者は無料です。

乳がんは、しこりなどはっきりした症状が現れてくるまでに時間のかかる病気です。受診した結果、異常なしと診断された方は、2年後に受診しましょう。ただし、しこりなどの自覚症状がある場合は、すぐに乳腺外科へ行きましょう。

【検査方法】マンモグラフィ検査(乳房のX線撮影)＋視触診検査

【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検診機関にご相談ください。

【受診方法】下表から検査を受ける検診機関を選び、検診日を電話で予約してください。

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。

検診機関名	予約・おたすね	検診日時
出雲市立総合医療センター	健康管理センター ☎63-5119	月～金 8:30～11:00
島根県立中央病院	地域医療連携科 ☎30-6506	火～金 9:00～11:00
島根難病研究所	ヘルスサイエンスセンター島根 ☎20-0649	火・金 9:30～11:30
出雲市民病院	健診センター ☎21-2722(代)	月・水 14:00

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

事前に予約が必要です!