

4月の健康カレンダー

子育て

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

		とき	ところ	内容など		
健康相談		4/9(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】※16日・30日：保健師・栄養士・助産師 9日・23日：保健師・栄養士・歯科衛生士		
		4/16(水)				
		4/23(水)				
		4/30(水)				
		4/28(月)				
予防接種 (集団)	BCG	4/23(水)	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		
		4/23(水)	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		
		4/8(火)・23(水)	出雲保健所	対象年齢の方には郵送のご案内します 持ってくるもの／		
		4/10(水)	ひらた子育て支援センター	予診票・母子健康手帳		
		4/16(水)	燦プラザたいしゃ			
心理相談		4/4(金)・18(金)		9:30～16:00		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		4/17(木)	いずも子育て支援センター	11:15～12:00		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)		4/15(火)		11:00～12:00		対象／生後7・8か月の赤ちゃんとその家族(2回食頃)
おっぱい相談		4/10(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 ※要予約(☎21-1496)
ベビーマッサージ講習会		4/24(木)	新町あかちゃんルーム	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 4/17(木) ※要予約(☎21-1496)
乳児栄養相談		4/18(金)		14:00～16:00		乳児の離乳食に関する相談に栄養士が対応します。
わくわく音楽あそび		4/16(水)	さんびーの広場	10:30～11:30		音楽に親しみ親子で自由に表現しよう!
おもちゃの病院		4/5(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)
育児相談		4/8(火)・22(火)		9:30～11:30		臨床心理士が対応します。 ※要予約(☎63-3129)
わいわいキッズ		4/14(月)		11:00～		講師の指導で親子体操をします。
びよびよサロン		4/16(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。
リズムであそぼ!		4/21(月)		10:30～		リズムや音楽にあわせて身体を動かします。
お医者さんと話そう		4/24(木)	ひらた子育て支援センター	14:00～14:30		テーマ／子どもと発熱
栄養相談		4/25(金)		9:30～11:30		離乳食や子どもの食事に関するご相談に栄養士が応じます。 ※要予約(☎63-3129)
びよびよサロン②		4/30(水)		10:00～11:30		ベビーマッサージ(バスタオル持参)を行います。 希望者には計測などもします。
すくすく相談		4/23(水)	さだ子育て支援センター	9:00～11:00		乳幼児の身体測定と子育てについての相談に保健師、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		4/19(土)	たき子育て支援センター	14:00～16:00		乳幼児の身体測定及び発育相談
身体測定・誕生会		4/25(金)		9:30～11:30		乳幼児の身体測定及び誕生会
アップルひろば		4/15(火)	こりょう子育て支援センター (ハマナス保育園)	9:00～12:00	対象／0・1歳児 内容／身体測定、保健師相談	
		4/17(木)		13:30～15:00	対象／2・3歳児 内容／身体測定、保健師相談	
孫育てサロン		4/18(金)		9:30～	在宅でお孫さんの世話をしておられる祖父母、曾祖父母のリフレッシュタイムを提供します。 ※参加費 無料	
まるまるくらぶ		4/10(木)	たいしゃ子育て支援センター	10:00～11:30	親子で運動遊び	
		4/30(水)		10:00～11:30	離乳食講座 対象：生後7～8か月の乳児とその保護者 募集人員／10組(先着順)	

★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11月生まれ】 1歳6か月児健診【H18年9月生まれ】 3歳児健診【H17年3月生まれ】

相談

		とき	ところ	内容など
すこやかライフ健康相談		4/16(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)
		30(水)		
		4/15(火)		
		4/8(火)・15(火)・22(火)		
心の健康相談		4/28(月)	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)
		4/8(火)・15(火)・22(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)
		4/9(水)・16(水)	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、お気軽にご相談ください ※要予約(☎21-1653)
		4/8(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(☎63-5562)
酒害相談・家族交流会		4/22(火)	スサノオホール分館・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(☎84-0118)
		4/16(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)
		4/10(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
		4/16(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

みんなで妊産婦さんをサポート マタニティマークをご存知ですか?

☆マタニティマークって何?

妊産婦にやさしい環境づくりを目指して、平成18年3月に、国において定められたマークです。出雲市では平成19年2月からこのマークのシールなどを母子健康手帳と一緒に渡しています。また、学校や公共交通機関、公共施設などに働きかけて、このマークの普及を図っています。妊娠中、特に初期は、赤ちゃんの成長はもちろん、お母さんの健康を維持するためのとても大切な時期です。しかも外見からは妊婦であるかどうかの判断ができない場合や、「つらい症状」がある場合もあります。このマークを身につけている妊産婦や子供連れのお母さんを見かけたら、みんなでサポートしあう、やさしい出雲市を目指しましょう。

☆どうしてサポートが必要なの?

多くのお母さんたちは、子育て期間中に孤独感や負担感を訴えています。子育てにやさしい社会環境を築くためには、一人一人の理解と協力が必要です。

☆どんなサポートが必要なの?

例えば…

- ＊バスや電車等では、優先して席を譲る。乗降時に協力する。
- ＊近くでの喫煙は、控える。
- ＊「お手伝いしましょうか?」のやさしい一言をかける。
- ＊ベビーカーを運ぶことやたたむことを手伝う。 ＊子供をあやす、話しかける、見守る。

思いやりのある
行動を心がけましょう



マタニティマーク

乳がん・子宮がん 施設検診のすすめ

乳がん、子宮がんを予防するために、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。窓口で出雲市の検診であることを必ず申し出てください。
出雲市国民健康保険加入者への検診料助成は3月末で終了します。4月以降は有料となります。
検診は市が医療機関等に委託していますので、検診結果は市に報告されることをご承知ください。

★子宮がん施設検診(実施時期:4月～3月)

平成20年度は島根県のモデル事業でHPV併用検診を実施します。HPV(ヒトパピローマウイルス)とは子宮頸がんの原因といわれ、性交渉で感染する、とてもありふれたウイルスです。ほとんどの人が数年で陰性になりますが、わずかな人がウイルスを持ち続け、その一部が子宮頸がんになります。

- 対象:20歳以上の女性
- 料金:70歳以上(HPV併用検診) 1,000円
住民税非課税世帯・生活保護世帯の方(HPV併用検診) 1,000円
(頸がん)20～69歳(HPV併用検診) 2,500円
(頸・体がん)30～69歳(HPV併用検診) 3,200円
- 実施場所:出雲市・斐川町の産婦人科医療機関
※島根県立中央病院と島根大学医学部附属病院は従来どおり子宮がん検診を実施(HPV検査はモデル事業外で実施)しています。詳細については直接病院へおたすねください。



★乳がん施設検診(実施時期:4月～3月)

- 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
※住民税非課税世帯・生活保護世帯の方は無料です。受付で申し出てください。
- 実施方法:マンモグラフィ検査+視触診

●実施検査機関

検査機関名	予約お問合せ先	検査日
総合医療センター	健康管理センター(☎63-5119(直))	月～金8:30～11:00
島根県立中央病院	地域医療連携科(☎30-6506(直))	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(☎20-0649(直))	火・金9:30～11:30
出雲市民病院	健診センター(☎21-2722(代))	医師不在により休止中

事前に予約が必要です

●おたすね／健康増進課(☎21-2211 内線4233)または各支所健康(市民)福祉課