

9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	9/3(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	
	9/10(水)			
	9/17(水)			
	9/24(水)			
	9/29(月)			
両親学級	9/20(土)	14:00～16:00	川跡コミュニティセンター 神門コミュニティセンター 燦プラザたいしゃ サポートピア出雲 (市健康文化センター)	
	9/24(水)	10:00～11:00	燦プラザたいしゃ サポートピア出雲 (市健康文化センター)	
ゆうプラザマタニティ教室	9/20(土)	14:00～16:00	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	
	9/24(水)	10:00～11:45	対象／妊娠16週以後の妊婦さん 参加費／1回800円＋ロッカー代100円 ※かりつけ産婦人科医師の許可必要 マタニティ用品し水着あり(200円) 託児あり	
予防接種(集団)	BCG	9/9(火)・24(水)	13:30～14:00	出雲保健所
	ポリオ	9/4(木)	13:15～13:30	ひらた子育て支援センター
子ども家庭相談	9/17(水)・22(月)	13:15～14:30	出雲保健所	
	26(金)	9:30～16:00	子ども家庭支援相談員(社会福祉士)が対応します。※要予約(☎21-5772)	
うきうき音楽遊び	9/18(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)	9/16(火)	11:00～12:00	出雲市健康文化センター	
もくもくごっこ(離乳食教室)	9/30(火)	10:00～12:00	出雲市健康文化センター	
おっぱい相談	9/11(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)	
乳児栄養相談	9/19(金)	14:00～16:00	新町あかちゃんルーム	
ベビーマッサージ講習会	9/25(木)	10:30～11:30	対象／4か月健診終了児～7か月の赤ちゃんとその家族(1回食頃) ※要予約(健康増進課)	
わくわく音楽あそび	9/17(水)	10:30～11:30	さんびーの広場	
おもちゃの病院	9/6(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)	
わいわいキッズ	9/8(月)	11:00～11:30	講師の指導で親子体操をします。	
育児相談	9/9(火)・30(火)	9:30～11:30	子育てに関する不安や悩み、子どもの発達で気がかりなことなど、 臨床心理士が応じます。 ※要予約(☎63-3129)	
ひらたびよびよサロン	9/10(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。	
子育て支援講座 波瀾万丈 ～お父さんの子育て日記～	9/11(木)	10:00～11:30	子育てで大事な家族や周囲の協力です。それぞれの家庭の実情に応じた子育ての心づかいを 講演していただきます。講師は光田浩己さん(しんじたんぼの会代表)です。対象／子育て に関わる方 定員／30名程度 締切／9/5(金) 託児／要予約 申込(☎63-3129)	
お医者さんと話そう	9/18(木)	14:00～14:30	テーマ／子どもと事故 気軽に質問できるミニ講座です。	
リズムであそぼ!	9/22(月)	10:30～11:30	リズムや音楽にあわせて身体を動かします。	
すくすく相談 おやつ試食会	9/19(金)	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。また、保育所 のおやつ試食と栄養士からおやつについての話をいたします。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	9/20(土)	14:00～16:00	乳幼児の身体測定及び育児相談	
身体測定・誕生会	9/26(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	9/16(火)	9:00～12:00	対象／0・1歳児 内容／身体測定、保健師相談	
子育て講演会	9/18(木)	9:00～12:00	対象／2・3歳児 内容／身体測定、保健師相談	
孫育てサロン	9/4(木)	10:00～11:30	子育て(食に関する内容)についてのお話をさせていただきます。	
すくすくサロン (マタニティサロン)	9/19(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	9/16(火)	13:30～15:00	対象／妊婦と生後3か月までの赤ちゃんとお母さん 持ってくるもの／母子健康手帳、300円(手作りおもちゃ材料代)	
おやこなかよし教室	9/10(水)	10:00～11:30	対象／妊婦と生後3か月までの赤ちゃんとお母さん 持ってくるもの／母子健康手帳、300円(手作りおもちゃ材料代)	
	9/30(火)		ベビーマッサージ(助産師さんを迎えて、指導していただきます)	
	9/5(金)		おやこで体操(おやこで一緒に体操をしてリフレッシュしましょう)	
	9/19(金)		食育のお話しを聞きましょう(栄養士による栄養相談もあります)	
子育て支援センター	9/12(金)	10:00～11:30	遊具で遊ぶ(雨天の場合、燦プラザたいしゃ)	
	9/26(金)	運動遊び(運動指導士と一緒に体を動かしましょう)		
	9/26(金)	9月生まれ誕生会 リズム遊び		

★次の乳幼児健診は郵送にてご案内します⇒4か月児健診【H20年4月生まれ】 1歳6か月児健診【H19年2月生まれ】 3歳児健診【H17年8月生まれ】

	とき	ところ	内容など
ゆうプラザ運動・食生活相談	9/10(水)	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(☎21-2211 内線4234)
	9/16(火)	10:00～12:00 13:30～16:30	出雲市健康文化センター 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、心理相談 ※要予約(☎21-2211 内線4234)
すこやかライフ健康相談	9/10(水)・17(水)	9:00～12:00 13:00～16:00	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)
	9/24(水)	18:00～21:00	平田支所・相談室
	9/17(水)	10:00～12:00	平田支所・会議室 運動相談員による運動指導(数人のグループでも利用可能) ※要予約(☎63-5780)
	9/11(木)	9:00～12:00	佐田支所・相談室 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(☎84-0118)
	9/22(月)	9:00～12:00	うなばら会館 (多岐地域福祉センター) 栄養士・保健師による食生活相談や健康相談 ※要予約(☎86-3113)
	9/16(火)	9:00～11:30 13:30～15:30	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)
	9/2(火)・9(火) 16(火)・18(木) 30(火)	9:00～12:00	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 運動指導士による運動相談は、9/25(木)9:30～11:30に実施します。 ※要予約(☎53-3116)
心の健康相談	9/3(水)・17(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、お気軽にご相談ください。 ※要予約(☎21-1653)
	9/9(火)	13:30～17:00	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)
	9/16(火)	14:00～16:00	多岐コミュニティセンター 地域生活支援センター「ふあっと」による相談 ※要予約(☎86-3113)
	9/17(水)	13:30～15:00	湖陵保健福祉センター 地域生活支援センター「ふあっと」による相談 ※要予約(☎43-1215)
酒害相談・家族交流会	9/4(木)	14:00～16:00	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」による相談 ※予約不要
	9/10(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(☎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
9月12日(金)
まで

がん検診を実施します

胃がん血液検診

- 対象者
平成21年3月31日時点の満年齢が40歳以上の方
(昭和44年4月1日以前生まれの方)
※なお、次に該当する方は受診できません
・胃切除、腎不全、消化性潰瘍などを治療中の方
・ヘリコバクター・ピロリ菌除菌中または除菌後
1年以内の方
- 個人負担金／600円
※ただし、70歳以上の方、生活保護世帯・住民税非課税世帯の方は無料
- 定員／1000人

前立腺がん検診

- 対象者
平成21年3月31日時点の満年齢が下記に該当する方
(満50歳 昭和33年4月2日から昭和34年4月1日生まれ)
(満55歳 昭和28年4月2日から昭和29年4月1日生まれ)
(満60歳 昭和23年4月2日から昭和24年4月1日生まれ)
(満65歳 昭和18年4月2日から昭和19年4月1日生まれ)
- 個人負担金／600円
※ただし、生活保護世帯・住民税非課税世帯の方は無料
- 定員／300人

【共通事項】

- 実施期間／10月1日(水)～11月28日(金)
- 検査内容／採血
- 受診場所／出雲市立総合医療センターまたは島根難病研究所
- 申込方法／ハガキに下記の内容を記入して、〒693-8530(住所不要)健康増進課「がん検診」係まで申し込みをしてください。
①検診名(「胃がん血液検診」または「前立腺がん検診」)
②受診したい場所(「出雲市立総合医療センター」または「島根難病研究所」) ③郵便番号 ④住所 ⑤氏名(フリガナ) ⑥性別 ⑦生年月日 ⑧電話番号
- 申込期限／9月12日(金)必着

●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

検査機関

〒691-0003 出雲市灘分町613
出雲市立総合医療センター(旧平田市立病院)

〒693-0021 出雲市塩冶町223-7
島根難病研究所(島大医学部西側)

※上記検診を両方申し込むこともできます。
※応募多数の場合は、抽選により受診者を決定します。
※受診が決定した方には、9月下旬に通知します。

「がん対策募金」にご協力をお願いします!

県内では「がん」で亡くなる人は年々増え、年間2,500人になっています。(財)島根難病研究所では、がんの早期発見に効果がある高度医療機器を整備するため、皆さんに募金の協力をお願いしています。

募金方法

募金は次の金融機関の口座振込によりお願いします。県内の金融機関には「がん対策募金の専用振込用紙」が準備してあります。窓口で申し出た後、用紙を受け取ってご利用ください。※振込手数料は無料です。
※法人・個人等からの「がん対策募金」は、税制上の優遇措置(損金算入、寄附金控除)があります。

- ◆山陰合同銀行 ◆島根銀行 ◆各農業協同組合およびJAバンク島根信連 ◆島根中央信用金庫 ◆しまね信用金庫
- ◆郵便局：口座番号01380-1-96703 / 《がん対策募金》
- ※郵便局から寄附金の振り込みを希望される方は、振込用紙に上記の口座番号などを記入してください。

口座振込以外の方法により募金を希望される方は、(財)島根難病研究所までお問い合わせください。

●がん募金に関するおたすねは (財)島根難病研究所 ☎22-9352

国民健康保険特定健康診査などの受診は9月30日(火)までです

- ・国民健康保険加入者で40～74歳の方は、受診券・保険証を持って医療機関で受診してください。受診券を紛失された場合はおたすねください。なお、国民健康保険以外の方は、保険証に記載されている各医療保険者におたすねください。
- ・後期高齢者医療保険被保険者の方(※)、国民健康保険加入者で20～39歳の方、生活保護世帯の方は、保険証を持って医療機関で受診してください。
※10月～平成21年3月に後期高齢者医療保険被保険者となる方に限っては、10月以降の誕生月の初日から受診できます。

●健康診査に関するおたすねは
健康増進課 健康推進係(☎21-2211・内線4213)または各支所健康(市民)福祉課