

# 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	BCG	12/3(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】※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
		12/10(水)		
		12/17(水)		
		12/24(水)		
ゆうプラザマタニティ教室	毎週水曜日	10:00～11:00	出雲ゆうプラザ	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
予防接種(集団)	BCG	12/9(火)・24(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／予診票・母子健康手帳 ※生後6か月未満で受けてください
		12/4(木)	ひらた子育て支援センター	
		12/17(水)	燦プラザたいしゃ	
こども家庭相談		12/5(金)・19(金)		こ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		12/18(木)	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)		12/16(火)		対象／生後7、8か月以降の赤ちゃんとその家族(2回食頃)
おっぱい相談		12/11(木)	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(☎21-1496)
乳児栄養相談		12/19(金)		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		12/17(水)	さんびーの広場	音楽に親しみ親子で自由に表現しよう!
おはなし読んで		毎週火曜日		絵本の読み聞かせを行います。
ハッピーたいむ		毎週水曜日		手遊び、工作などみんなで楽しめる時間です。
リフレッシュ講座「手作りしようよ!クリスマス☆」		12/11(木)		「プリザーブドフラワー」を使って、一緒にクリスマス飾りを作りますか。 対象/子育て中のお母さん 定員/10組程度(先着順) 参加費/1,000円(材料費) 託児/要予約 締切:12/5(金) 申し込み:☎63-3129 ポランティアで、こわれたおもちゃを修理します。 ※無料(部品代は実費) 講師の指導で親子体操をします。 気軽に質問できるミニ講座です。 12月のテーマ/予防接種(1)新しいワクチン リズムや音楽にあわせて身体を動かします。 あか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。 いつものサロンにプラスαの日です。栄養士による離乳食相談もできます。ご希望の方は、体重だけでなく身長なども測れます。 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) 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) クリスマス会 ※要予約(☎84-0125) 保健師、保育士、栄養士が対応します。 持ってくるもの/母子健康手帳 乳幼児の身体測定及び発育相談 乳幼児の身体測定及び誕生会 対象/0・1歳児 内容/身体測定、保健師相談 対象/2・3歳児 内容/身体測定、保健師相談 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 離乳食講座:(講師:藤井ゆり子栄養士) ※要予約☎53-2666 運動遊び:運動指導士と一緒に体を動かしましょう。 トクリスマス会(講師:中林いずみ氏) 12月生まれ誕生会(講師:中林いずみ氏)
おもちゃの病院		12/6(土)		
わいわいキッズ		12/8(月)		
お医者さんと話そう		12/11(木)		
リズムであそぼ!		12/15(月)		
ひらたびよびよサロン		12/1(月)		
びよびよサロン②		12/17(水)		
育児相談		12/2(火)・16(火)		
栄養相談		12/22(月)		
プチっころば		12/5(金)		
すくすく相談日		12/17(水)		
あかちゃんとおかあさんのつどい		12/20(土)		
身体測定・誕生会		12/26(金)		
アップルひろば		12/16(火)		
		12/18(木)		
孫育てサロン		12/19(金)		
まるまるくらぶ		12/10(水)		
		12/5(金)		
おやこなかよし教室		12/19(金)		
		12/26(金)		

★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7月生まれ】 1歳6か月児健診【H19年5月生まれ】 3歳児健診【H17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		12/10(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)
		12/16(火)		
すこやかライフ健康相談		12/3(水)・10(水)・17(水)	平田支所・相談室	保健師・栄養士による健康・食生活相談 ※要予約(☎63-5780)
		12/4(木)		
		12/1(月)		
		12/16(火)		
		12/2(火)・9(火)・16(火)・18(木)		
		12/22(火)		
心の健康相談		12/3(水)・17(水)	出雲保健所	●気分が落ち込み、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)
		12/9(火)		
		12/17(水)		
		12/4(木)		
酒害相談・家族交流会		12/10(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・歯周疾患検診・・・随時実施中  
第3期(中学1年の年齢)・第4期(高校3年の年齢)麻しん風しん予防接種・・・随時実施中! 接種期間は来年の3月31日までです。早めに接種しましょう!

申し込みは  
1月31日(土)まで

# 大腸がん検診のお知らせ

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

近年、食生活の欧米化に伴い、大腸がん、大腸ポリープなどの疾患が増加しています。大腸がんは40歳代から急激に増加し、60歳代がピークとなります。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。定期的に検診を受けることが大切です。

## 大腸がん検診の申込方法

対象者	40歳以上の方 (昭和44年4月1日以前生まれの方)
検査方法	検査キットが送られてくるので、便を採り、検査機関に郵送します。
検査料金	無料
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	平成21年1月31日(土)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  
はがき裏面記入例⇒  
〒693-0001 出雲市今市町1番地 ○○アパート  
イヌモ タロウ 太郎・男 (S19.1.1生)  
イヌモ ハナコ 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
- ④1か月以内に、検査結果を郵送で通知します

●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

## 国民健康保険 特定健康診査等は12月末まで受診できます

- 国民健康保険加入の方や後期高齢者医療被保険者の方などで、今年度中に人間ドックや職場などの健診を受けていない方・受ける予定のない方は、下記の健診が12月末まで受診できます。
- ①特定健康診査(国民健康保険加入者で40～74歳の方)  
※特定健康診査受診時には受診券が必要です。市役所で発行しますので、下記までお問い合わせください。
- ②後期高齢者健康診査(後期高齢者医療被保険者の方)  
※平成21年3月までに満75歳となる方に限っては、1月以降でも誕生月の初日から受診できます。
- ③若年層健康診査(国民健康保険加入者で20～39歳の方) ④生活保護世帯健康診査(生活保護世帯の方)

●健診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