

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		1/7(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
		1/14(水)		
		1/21(水)		
		1/28(水)		
		1/26(月)		
	1/20(火)	10:00～11:30	神門コミュニティセンター	
	1/28(水)	10:00～11:00	燦プラザたいしゃ	
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800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	1/6(火)・28(水)	13:30～14:00	出雲保健所
		1/8(木)	13:15～13:30	ひらた子育て支援センター
こども家庭相談		1/16(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		1/15(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)		1/20(火)	11:00～12:00	いずも子育て支援センター
もくもくごっくん(離乳食教室)		1/30(金)	10:00～12:00	サポートピア出雲(市健康文化センター)
おっぱい相談		1/8(木)	9:30～12:00	新町あかちゃんルーム
乳児栄養相談		1/16(金)	14:00～16:00	新町あかちゃんルーム
わくわく音楽あそび		1/21(水)	10:30～11:30	さんびーの広場
おはなし読んで		毎週火曜日	11:00～	ひらた子育て支援センター
ハッピーたいむ		毎週水曜日	11:00～	
子育て講座「ベビーマッサージ ばーと2」		1/23(金)	10:00～11:30	ひらた子育て支援センター
おもちゃの病院		1/10(土)	10:00～11:00	ひらた子育て支援センター
わいわいキッズ		1/26(月)	11:00～11:30	
お医者さんと話そう		1/15(木)	14:00～14:30	ひらた子育て支援センター
リズムであそぼ!		1/19(月)	10:30～11:30	
ひらたびびよサロン		1/14(水)	10:00～11:30	ひらた子育て支援センター
育児相談		1/8(木)・22(木)	9:30～11:30	
すくすく相談日		1/23(金)	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		1/17(土)	14:00～16:00	さだ子育て支援センター
身体測定・誕生会		1/23(金)	9:30～11:30	さだ子育て支援センター
アップルひろば		1/15(木)	9:00～12:00	さだ子育て支援センター
		1/20(火)		
孫育てサロン		1/16(金)	9:30～	こりよう子育て支援センター(ハナス保育園)
すくすくサロン(マタニティサロン)		1/20(火)	13:30～15:00	こりよう子育て支援センター(ハナス保育園)
まるまるくらぶ		1/20(火)	10:00～11:30	たいしゃ子育て支援センター
		1/30(金)		
おやこなかよし教室		1/23(金)	10:00～11:30	たいしゃ子育て支援センター
		1/30(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8月生まれ】 1歳6か月児健診【H19年6月生まれ】 3歳児健診【H17年12月生まれ】

相談

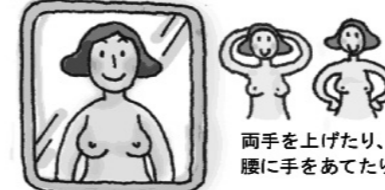
		とき	ところ	内容など
ゆうプラザ運動・食生活相談		1/14(水)	出雲ゆうプラザ	健康運動指導士による運動相談、個別プログラムの作成、栄養士による食生活相談など ※要予約(☎21-2211 内線4234)
		1/27(水)	出雲市健康文化センター	保健師・栄養士・健康運動指導士・臨床心理士による食生活や運動、心の相談 ※要予約(☎21-2211 内線4234)
すこやかライフ健康相談		1/14(水)・21(水)	平田支所・相談室	保健師・栄養士による健康・食生活相談 ※要予約(☎63-5780)
		28(水)		
		1/21(水)	多伎支所・相談室	運動相談員による運動指導(数人のグループでも利用可能) ※要予約(☎63-5780)
		1/26(月)		
		1/20(火)		
	1/20(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)	
	1/6(火)・13(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、1/22(木)9:30～11:30に実施します。 ※要予約(☎53-3116)
心の健康相談		1/7(水)・21(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)
		1/13(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)
		1/27(火)	ササノオホール分館・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)
		1/20(火)	うなばら会館(多伎地域福祉センター)	地域生活支援センター「ふあっと」による相談 ※要予約(☎86-3113)
酒害相談・家族交流会		1/14(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
麻しん風しん 第3期(中学1年の年齢)・第4期(高校3年の年齢) 予防接種・・・随時実施中! 接種期間は3月31日までです。早めに接種しましょう!

乳がんは早期に発見すれば「ほとんどが治るがん」です

乳がんの自己検診の方法

1 乳房を鏡で注意深く見る



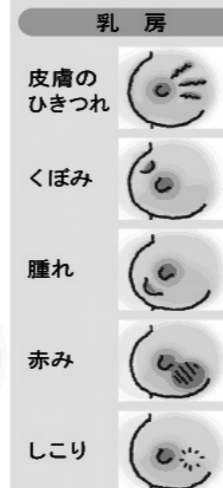
2 せっけんを体につけながら触る



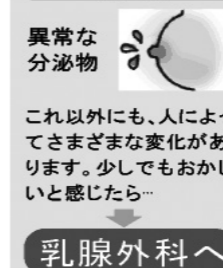
3 あおむけに寝て触る 乳頭を調べる



たとえばこんな変化はないですか?



乳頭



ライフスタイルや食生活の変化に伴って、欧米で8人に1人、日本で20人に1人の割合で乳がんが発症すると言われています。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。

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。

★毎月1回、検診日を決めて行いましょう

生理終了後、1週間以内の乳房のはりや痛みがなくなつて、柔らかい状態の時に。閉経後の人は、毎月1回、日を決めて行います。

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年後に受診をしましょう。ただし、しこりなどの自覚症状がある場合は、すぐに乳腺外科を受診しましょう。

★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!

【対象者】40歳以上(昭和44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 ※検査費用の80%を市が補助しています。
50歳～69歳 900円
70歳以上 無料 【住民税非課税世帯の方、生活保護世帯の方は無料です。窓口で申し出てください】

【検査方法】マンモグラフィ検査+視触診検査

【受診方法】検査を受ける医療機関にあらかじめ予約をしてください。

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。

【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医療機関にご相談ください。

事前に予約が必要ですよ!

医療機関名	予約・問い合わせ先	検診日
総合医療センター	健康管理センター ☎63-5119(直)	月・火・水・木・金 8:30～11:00
県立中央病院	地域医療連携科 ☎30-6506(直)	火・水・木・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(直)	火・金 9:30～11:30

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