

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)		受付／9:30～11:30
	1/21(水)		持ってくるもの／母子健康手帳
	1/28(水)		持ってくるもの／母子健康手帳
	1/26(月)		10:00～11:00
ゆうプラザマタニティ教室	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
予防接種(集団) BCG	毎週水曜日	10:00～11:45	出雲ゆうプラザ
	1/6(火)・28(水)	13:30～14:00	出雲保健所
こども家庭相談	1/8(木)	13:15～13:30	ひらた子育て支援センター
	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	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)	1/20(火)	11:00～12:00	対象／生後9か月以降の赤ちゃんとその家族(3回食頃)
もくもくごっくん(離乳食教室)	1/30(金)	10:00～12:00	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、先着20名 託児可(健康増進課)
おっぱい相談	1/8(木)	9:30～12:00	対象／母乳が 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	1/16(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	1/21(水)	10:30～11:30	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	11:00～	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	11:00～	手遊び、工作などみんなで楽しめる時間です。
子育て講座「ベビーマッサージ ばーと2」	1/23(金)	10:00～11:30	対象／生後2か月～10か月くらいの赤ちゃんとお母さん 定員／10組(先着順) 締切／1月16日(金) 持ってくるもの／バスタオル1枚と赤ちゃんお出かけセット ※要予約(☎63-3129) こわれたおもちゃを修理します。 ※無料(部品代は実費)
おもちゃの病院	1/10(土)	10:00～11:00	講師の指導で親子体験をします。
わいわいキッズ	1/26(月)	11:00～11:30	気軽に質問できるミニ講座です。1月のテーマ／予防接種(2)三種混合ワクチン
お医者さんと話そう	1/15(木)	14:00～14:30	リズムや音楽にあわせて身体を動かします。
リズムであそぼ!	1/19(月)	10:30～11:30	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。
ひらたびよびサロン	1/14(水)	10:00～11:30	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)
育児相談	1/8(木)・22(木)	9:30～11:30	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
すくすく相談日	1/23(金)	9:00～11:00	乳幼児の身体測定及び発育相談
あかちゃんとおかあさんのつどい	1/17(土)	14:00～16:00	乳幼児の身体測定及び誕生会
身体測定・誕生会	1/23(金)	9:30～11:30	対象／2・3歳児 内容／身体測定、保健師相談
アップルひろば	1/15(木)	9:00～12:00	対象／0・1歳児 内容／身体測定、保健師相談
孫育てサロン	1/20(火)	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
	1/16(金)	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)
すくすくサロン(マタニティサロン)	1/20(火)	13:30～15:00	手作りおもちゃを作ろう
まるまるくらぶ	1/20(火)	10:00～11:30	おやこで体操 おやこなかよし教室と合同
おやこなかよし教室	1/23(金)	10:00～11:30	わらべうたあそび(講師:相崎伸子氏 中林いずみ氏)
	1/30(金)	10:00～11:30	おやこで体操 1月生まれ誕生会 栄養士による栄養相談

★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

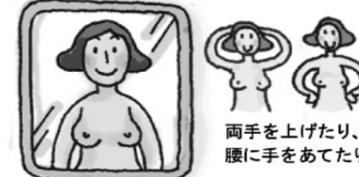
	とき	ところ	内容など
ゆうプラザ運動・食生活相談	1/14(水)	10:00～12:00 13:30～15:00 15:00～16:30	健康運動指導士による運動相談、個別プログラムの作成、栄養士による食生活相談など ※要予約(☎21-2211 内線4234)
	1/27(水)	10:00～12:00 13:30～16:30	出雲市健康文化センター
すこやかライフ健康相談	1/14(水)・21(水)	9:00～12:00	保健師・栄養士による健康・食生活相談
	28(水)	13:00～16:00	※要予約(☎63-5780)
	1/21(水)	10:00～12:00	運動相談員による運動指導(数人のグループでも利用可能) ※要予約(☎63-5780)
	1/26(月)	9:00～12:00	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(☎86-3113)
	1/20(火)	9:00～11:30 13:30～15:30	湖陵保健福祉センター
心の健康相談	1/6(火)・13(火)	9:00～12:00	保健師・栄養士による健康や食生活相談
	20(火)	9:00～12:00	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。
	1/27(火)	13:00～16:00	※要予約(☎53-3116)
酒害相談・家族交流会	1/7(水)・21(水)	13:00～14:30	●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)	13:30～17:00	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)	13:30～16:30	ササノオホール分館・相談室
	1/20(火)	9:00～12:00	うなばら会館(多岐地域福祉センター)
酒害相談・家族交流会	1/8(木)	14:00～16:00	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
	1/14(水)	9:00～11:00	●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?



異常な分泌物

これ以外にも、人によってさまざまな変化があります。少しでもおかしいと感じたら...

乳腺外科へ

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