

# 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

事業名	と き	ところ	内容など
こども家庭相談	4(金)・18(金)	9:30~16:00	※要予約(☎21-5772)
うきうき音楽遊び	17(木)	11:00~12:00	親子で音楽にあわせて身体を動かすことを楽しもう!
かみかみタイム(離乳食)	15(火)	11:00~12:00	対象/生後7.8か月以降の赤ちゃんとその家族(2回食頃)
妊婦・乳幼児健康相談	2(水)・9(水) 16(水)	9:30~11:30	対象/妊婦・就学前の乳幼児及び保護者 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(第1・3週)・歯科衛生士(第2週)
両親学級	19(土)	14:00~16:00	対象/妊娠中期以上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 ※体操のできる服装
もくもくごっこ(離乳食教室)	25(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15名迄児可(☎21-6829)
おっぱい相談	10(木)	9:30~12:00	対象/母親ほか 持ってくるもの/母子健康手帳・バスタオル ※要予約(☎21-1496)
布のおもちゃを作ろう	4(金)	14:00~16:00	先着5組 持ってくるもの/手作りおもちゃ代200円 裁縫箱
わくわく音楽あそび	16(水)	10:30~11:30	音楽に親しみ親子で自由に表現しよう!
わいわいキッズ	14(月)	11:00~11:30	講師の指導で親子体操をします。
お医者さんと話そう	17(木)	14:00~14:30	小児科医によるミニ講座です。 テーマ/新型インフルエンザについて④
リズムであそぼ!	21(月)	10:30~11:30	リズムや音楽にあわせて身体を動かします。
ひらたびよびよサロン	16(水)	10:00~11:30	赤ちゃん連れて参加できるママのリフレッシュルーム
ひらたびよびよサロン②	3(木)	10:00~11:30	ベビーマッサージ 持ってくるもの/タオル
育児相談	1(火)・15(火)	予約制/午前中	平田支所健康福祉教育課 ※要予約(☎63-5780)
プチこひろば(クリスマス会)	4(金)	9:00~11:00	※要予約(☎84-0125)
すくすく相談日	16(水)	9:00~11:00	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	19(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	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(身体計測・相談)	10(木) 15(火)	9:00~12:00	対象/2・3歳児 対象/0・1歳児
孫育てサロン	18(金)	9:30~	在宅で孫の世話をしておられる祖父母等のリフレッシュタイム ※無料
クリスマス会	17(木)	9:30~11:30	※要予約(☎43-2621) 無料
乳幼児健康相談	16(水)	10:00~11:00	持ってくるもの/母子健康手帳
まるまるくらぶ(0歳児サークル)	10(木)	10:00~11:30	離乳食教室 先着10組 ※要予約(☎53-2666)
おやこなかよし教室	25(金) 18(金)	10:00~11:30	たいしゃ子育て支援センター うらら館こ縁ホール 親子で仲良く遊びましょう(栄養相談あり)

★次の乳幼児健診は郵送にてご案内します⇒4か月児健診【H21年7月生まれ】 1歳6か月児健診【H20年5月生まれ】 3歳児健診【H18年11月生まれ】

健康相談

事業名	と き	ところ	内容など
すこやかライフ健康相談	22(火)	9:30~12:30 13:30~16:30	出雲市健康文化センター 健康・食生活相談、運動相談(先着順)、個別相談 ※要予約(☎21-6979)
	2(水)・9(水) 16(水)	9:00~12:00 13:00~16:00	平田支所相談室 健康・食生活相談 ※要予約(☎63-5780)
	3(木)	9:00~12:00	佐田支所相談室 健康・食生活・運動相談 ※要予約(☎84-0118)
	21(月)	9:30~12:00	多伎支所相談室 健康・食生活・運動相談 ※要予約(☎86-3116)
	15(火)	9:00~11:30 13:30~15:30	湖陵保健福祉センター 健康・食生活・運動相談 ※要予約(☎43-1215)
	8(火)・15(火) 22(火)	9:00~12:00	大社健康福祉センター 健康・食生活相談 ※要予約(☎53-3116) 運動相談は、24(木)9:30~11:30に実施
心の健康相談	1(火)	14:00~16:00	
	2(水)・16(水)	13:00~14:30	出雲保健所 ※要予約(☎21-1653)
	8(火)	13:30~17:00	平田支所相談室 ※要予約(☎63-5562)
	22(火)	13:30~16:30	スサノオホール分館相談室 ※要予約(☎84-0118)
	15(火)	14:00~16:00	多伎コミュニティセンター健康教室 ※要予約(☎86-3116)
	16(水)	13:30~15:30	湖陵保健福祉センター ※要予約(☎43-1215)
酒害相談・家族交流会	3(木)	14:00~17:00	大社健康福祉センター ※予約不要
	9(水)	9:00~11:00	出雲保健所 ※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! 早めに接種しましょう!

申し込みは  
1/31(日)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歳以上の出雲市民 (昭和45年4月1日以前生まれの人)
検査方法	検査キットを受け取り、便を採り 検査機関に提出します。
自己負担額	300円
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22年1月31日(日)必着

検査機関 《1カ所選んで、はがきで申し込んでください》

〒691-0003 出雲市灘分町613 <b>出雲市立総合医療センター 大腸がん検診係</b> ☎ 63-5119
〒693-0021 出雲市塩冶町223-7 <b>島根難病研究所 大腸がん検診係</b> ☎ 20-0368
〒693-0021 出雲市塩冶町1536-1 <b>出雲市民病院 健診センター 大腸がん検診係</b> ☎ 21-2722
〒690-0852 松江市千鳥町15 <b>JA島根厚生連 大腸がん検診係</b> ☎ (0852)22-4260
〒690-0012 松江市古志原1丁目4-6 <b>島根県環境保健公社 大腸がん検診係</b> ☎ (0852)24-0038

## 検診の手順

- 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  
①出雲 太郎・男  
(S19.1.1生)  
②出雲 花子・女  
(S20.2.2生)  
TEL 21-2211
- 検査キットが配布されます  
※年明けより順次配布されます。自己負担金の支払い方法についても検査機関からお知らせされます。
- 便を採取し、検査機関に提出する
- 1ヶ月以内に、検査結果を郵送で通知します



\*今年度より検診料の一部をご負担いただくことになりました (検診料の約80%を出雲市が補助します)

## 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、後期高齢者医療被保険者の方など、今年度中に下記の①～④の健診や人間ドック、職場等の健診を受けていない方または受ける予定のない方は、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)
- ②後期高齢者健康診査(後期高齢者医療被保険者の方)
- ③若年齢層健康診査(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)

※①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、下記までお問合せください。  
※肝炎ウイルス検診は、出雲市国民健康保険以外の方でも特定健診受診時に同時に受診できます。

健康増進課(☎21-6979) または 各支所健康(市民)福祉教育課