

6月の健康カレンダー

おたずね/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、子育て支援課

子育て

事業名	とき	ところ	内容など
赤ちゃんのお世話教室	25(土)	13:30～15:00	今市元氣交流館 対象/妊娠6～9か月くらいの妊婦さんとその家族(先着6組程度) 参加費/500円 持ってくるもの/母子健康手帳 ※要予約(☎21-6981)
こども家庭相談	3(金)・17(金)	9:30～16:00	※要予約(☎21-5772)
うきうき音楽遊び	16(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)	21(火)	11:00～12:00	いずも子育て支援センター 対象/生後7、8月以降の赤ちゃんとその家族(2回食頃) 持ってくるもの/母子健康手帳
妊婦・乳幼児健康相談	1(水)・8(水) 15(水)・22(水)	9:30～11:00	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・栄養士と助産師(1日・15日)、歯科衛生士(8日・22日)
おっぱい相談	9(木)	10:00～12:00	駅ナカ赤ちゃんルーム 対象/母親ほか 持ってくるもの/母子健康手帳・バスタオル・タオル ※要予約(☎21-1496) 先着4組
わくわく音楽あそび	15(水)	10:30～11:30	音楽に親しみ親子で自由に表現しよう!
もぐもぐごっくん(離乳食教室)	14(火)	10:00～12:00	さんびーの出雲 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) 参加費/100円 ※要予約、先着15名託児可(☎21-6829)
ポリオ集団予防接種	7(火)・8(水)・14(火) 17(金)・22(水)	13:15～14:15	出雲保健所 1回目及び2回目の投与について、初めて対象になれる方へ個別通知します 対象/生後90か月未満 持参品/予防票・母子健康手帳・体温計
わいわいキッズ	7(火)	11:00～11:30	健康運動実践指導者の指導による親子体操
ひらたびよびよサロン	8(水)	10:00～11:30	あかちゃん連れで参加できるママのリフレッシュルーム
お医者さんと話そう	16(木)	14:00～14:30	小児科医による乳幼児の病気に発育に関するミニ講座 テーマ/夏かせ 音楽療法士の指導でリズムや音楽に合わせて体を動かします
リズムであそぼ!	20(月)	10:30～11:30	スタッフ/保健師、看護師、栄養士、助産師、歯科衛生士、保育士 持ってくるもの/母子健康手帳
妊婦・乳幼児健康相談	22(水)	9:30～10:30	ひらた子育て支援センター ※要予約(☎63-5780)
育児相談	28(火)	予約制:午前中	1回目及び2回目の投与について、初めて対象になれる方へ個別通知します 対象/生後90か月未満 持参品/予防票・母子健康手帳・体温計
ポリオ集団予防接種	9(木)・15(水)	13:15～13:45	持ってくるもの/歯ブラシ
プチっこひろば	15(水)	10:00～11:00	さだ子育て支援センター(須佐保育所) 持ってくるもの/母子健康手帳
すくすく相談日	21(火)	9:00～11:00	たき子育て支援センター(たき保育園) 乳幼児の身体測定及び発達相談
あかちゃんとおかあさんのつどい	18(土)	14:00～16:00	たき子育て支援センター(たき保育園) 乳幼児の身体測定及び誕生会
こんなに大きくなったよ	23(木)	9:30～11:30	スタッフ/保健師、栄養士、助産師、歯科衛生士、保育士 持ってくるもの/母子健康手帳
妊婦・乳幼児健康相談	8(水)	10:00～10:30	湖陵保健福祉センター 対象/2・3歳児 身体計測・相談
アップルひろば	16(木)	9:00～12:00	こりょう子育て支援センター(ハマナス保育園) 対象/0・1歳児 身体計測・相談
孫育てサロン	17(金)	9:30～11:30	対象/在宅でお孫さんの世話をしている祖父母と孫 持ってくるもの/母子健康手帳
乳幼児健康相談	28(火)	10:00～11:00	大社健康福祉センター おやこでリズム遊び(まるまるくらぶと合同開催)
おやこなかよし教室	10(金) 17(金) 24(金)	10:00～11:30	たいしゃ子育て支援センター 6月生まれの誕生会(6月生まれさんをみんなで祝いましょう!) 英語で遊ぼう
まるまるくらぶ(0歳児サークル)	10(金) 20(月) 30(木)	10:00～11:30	たいしゃ子育て支援センター おやこで運動遊び(おやこなかよし教室と合同開催) 離乳食教室 ※要予約(☎53-2666)
ポリオ集団予防接種	1(水) 2(木)	13:30～13:50	たいしゃ子育て支援センター 子育て講座(講師:山田皮膚科院長) ※要予約(☎53-2666) 1回目及び2回目の投与について、初めて対象になれる方へ個別通知します 対象/生後90か月未満 持参品/予防票・母子健康手帳・体温計

★次の乳幼児健診は郵送にてご案内します⇒4か月児健診【H23年1月生まれ】1歳6か月児健診【H21年11月生まれ】3歳児健診【H20年5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	28(火)	9:30～16:00	中央集会所(旧健康文化センター南側) 健康・食生活・運動相談 ※要予約(☎21-6979)
	10(金)	9:00～12:00	ひらた健康福祉センター(総合医療センター内) 健康・食生活相談 ★27(月)の午後は、運動相談も実施 ※要予約(☎63-5780)
	27(月)★	13:00～16:00	
	2(木)	9:00～12:00	健康・食生活・運動相談 ※要予約(☎84-0188)
	27(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)
	21(火)	9:00～11:30 13:15～16:00	湖陵保健福祉センター 健康・食生活・運動相談 ※要予約(☎43-1215)
心の健康相談	21(火)	9:30～12:00 13:30～16:00	大社健康福祉センター 健康・食生活・運動相談 ※要予約(☎53-3116)
	1(水)・15(水)	13:00～14:30	出雲保健所 スタッフ/精神科医師、保健師 ※要予約(☎21-1653)
	14(火)	13:30～17:00	平田支所相談室 ※要予約(☎63-5562)
	28(火)	13:30～16:30	スサノオホール分館 ※要予約(☎84-0118)
	21(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)
	15(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	2(木)	14:00～17:00	大社健康福祉センター ※予約不要
	8(水)	9:00～11:00	出雲保健所 スタッフ/酒害相談員、保健師 ※要予約(☎21-1653)

子宮がん施設検診・乳がん検診…随時実施中

～日本脳炎の予防接種について～

日本脳炎予防接種については、平成17年からワクチンの副作用により接種勧奨を中断していましたが、平成21年に新しいワクチンが開発され、接種環境が徐々に整ってきたため、平成22年度からは満3歳になられる方を対象に1期の接種勧奨として個人通知を実施しています。ワクチンの供給量が十分でないため、当面の接種勧奨は、満3歳になられる方のみです。

なお、満3歳以上7歳6か月未満の年齢であれば定期接種の対象になりますので、接種を希望される場合は、かかりつけ医にご相談ください。また、平成17年の接種勧奨中断により、7歳6か月未満において1期3回を完了していない方は、2期の対象年齢である満9歳から13歳未満において、1期の不足している回数を接種できることになりました。詳しくはホームページ(市政トップページ→健康)をご覧ください。



PET/CT がんドッグがスタート

最先端の検査「PET/CT」をモデル的に実施します。
市が2万円の助成をします!【健康増進課】

PETは、組織の機能を画像化

PETは組織やがんの活動状態(良性か悪性か、再発かどうか)などの情報を得るのに適しています。



CTは、組織の形態を画像化

CTは組織やがんの細やかな形態(がんの形や大きさ、どの臓器のどの部分に存在するか)などの情報を得るのに適しています。



PET/CT検査はこの2つの機能をあわせもち、精度の高い画像により、小さながんも見えます。また一度で全身を診断できます。

○対象者:市内在住の40歳以上(平成24年3月31日現在)の方(先着100名)

○料金:7万4500円

※実際の検査費用は、9万4500円です。

○検査場所:総合医療センター(灘分町613番地)

○申込方法:総合医療センター健診センターに電話で予約してください。その際に「出雲市のPET/CT(ペットシーティー)検診」とお伝えください。

○実施日:月曜日～金曜日(祝日・年末年始は除く)

撮影時間は30分程度ですが、採血や注射、撮影後等には安静にさせていただく時間などがありますので検査には約5時間かかります。

【申し込み・検査についてのおたずね】

総合医療センター健診センター
(TEL:63-5119)

5月31日は世界禁煙デー



今からでも遅くない禁煙

たばこには、タール(発がん性物質)だけでなく、血管を収縮させるニコチンや動脈硬化を促進する一酸化炭素などの有害物質が200種類以上含まれています。さらに副流煙(火のついた部分から出る煙)によってたばこを吸う本人だけでなく、家族や周囲の人にも害を及ぼします。

禁煙は思い立ったときが、始めどき、ぜひ禁煙にチャレンジしてみましょう。

禁煙とは脱タバコ依存です

ニコチン依存*と心理的依存が解消されれば、禁煙は成功します。*たばこに含まれているニコチンは強い依存性があり、ニコチンが切れるとイライラするなどの禁断症状が起きることです。

☆ニコチン依存の治療方法☆

禁煙外来などの禁煙治療実施医療機関を利用しましょう。健康保険等が適用され、薬(飲み薬や貼り薬)だけでなく、禁煙指導や検査を受けることができます。

☆心理的依存の解消方法☆

禁煙中にたばこが吸いたくなったら、自分なりのかわり方を見つけ乗り切りましょう。例えば、冷たい水やお茶を飲む、シュガーレスガム・干し昆布をかむ、禁煙理由を思い出すなど

☆禁煙仲間を作ることも禁煙継続に有効☆

禁煙したい方のサポートを目的に「いずも禁煙を考える会」を開催しています。

【おたずね】健康増進課 TEL 21-6979

6月の開催日
とき/6月16日(木)
19:00～20:30
ところ/出雲市保健センター