

肺がん検診の受診者を募集します

マルチスライスヘリカルCTで「肺がん」だけでなくすべての肺疾患を検査します！
近年増えているCOPD（慢性閉塞性肺疾患）も見つかります。

マルチスライス
ヘリカルCTとは

「マルチスライスヘリカルCT検診」は、360度すべての方向から撮影します。そのため、一般の胸部レントゲンでは肋骨や内臓の影に隠れて見えない病変や小さすぎて発見が困難な小さな肺がんも見ることができます。



- 対象者：40歳以上(平成24年3月31日現在)の方で、タバコを現在吸っている方や以前吸っていた方。家族に喫煙者がいる方。
先着300名
※妊娠中の方、ペースメーカーをつけている方は検査を受けることができません。また、胃・大腸のバリウム検査を1週間以内に受けた方は検査できません。
- 受付開始：10月3日(月)から
- 実施日：11月28日(月)、12月8日(木)、12日(月)、18日(日)、27日(火)
受付時間／9時30分～12時、13時～15時30分
※予約制(各日60名) 検査時間は1人5分程度です。
- 自己負担金：3,000円
- 検査場所：市役所本庁舎南入口付近(12月18日(日)は西入口付近)
- 申込方法：健康増進課(☎21-6651)に電話で予約してください。
その際に、①検診希望日 ②郵便番号 ③住所 ④氏名
⑤性別 ⑥生年月日 ⑦電話番号をお伝えください。

9月は食生活改善普及月間です

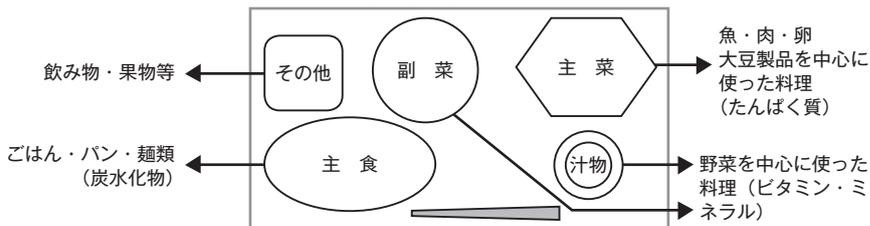


生活習慣病を予防するために

～メタボリックシンドロームにならない食生活を～

メタボリックシンドロームの原因となる内臓脂肪を減らすためには、食事や運動などの生活習慣を改善することが大切です。生活習慣病にならないために日ごろの食生活を見直し、できることから改善しましょう。

《主食・主菜・副菜をそろえましょう》



食事の基本

1日3食きちんと食べる
バランスのとれた食事をする

あなたの食生活をチェック!

☆お肉ばかり食べていませんか?

脂の多い肉は高エネルギーかつコレステロールをあげる要因にもなります。
⇒肉を控えて魚を多く食べる 肉の脂は除く 油の少ない調理法にする

☆甘いものを食べすぎていませんか?

小さくても糖質・脂質を多量に含むものが多い「甘いもの」。食べすぎは禁物です。
⇒少量を時間をかけて少しずつ食べる
エネルギー量の高い洋菓子よりも低い和菓子を選ぶ

☆早食い、ドカ食い、ながら食い、つまみ食いをしていませんか?

これらの食行動は肥満やメタボの要因になります。
心当たりのある人はすぐにやめましょう。

☆濃い味付けになっていませんか?

塩分の摂りすぎは高血圧の原因になります。
⇒味付けは薄味に 漬け物や佃煮は控えめに
麺類の汁は残すなどの工夫を

☆お酒を飲みすぎていませんか?

アルコールはエネルギー量がある上、食欲を増進させる働きもあります。
⇒週2日は休肝日を設ける 焼酎など薄められるもので量をコントロールする つまみは野菜や海藻類など低エネルギーのものを選ぶ

すこやかライフ健康相談

食生活や運動についての相談を本庁・各支所で行っています。
気になることがある方はぜひご利用ください。
※要予約：健康カレンダー(P17)をご覧ください

おたずね：健康増進課 ☎21-6829

10月の健康カレンダー

子育て

事業名	とき	ところ	内容など	おたすね
こども家庭相談	7(金)・21(金)	9:30～16:00	※要予約	21-5772
うきうき音楽遊び	20(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)	18(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) 持ってくるもの/母子健康手帳	
妊婦・乳幼児健康相談	5(水)・12(水) 19(水)・26(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(5日・19日) 歯科衛生士(12日・26日)	21-1496
おっぱい相談	13(木)	10:00～12:00	対象/母親ほか 持ってくるもの/母子健康手帳・バスタオル・タオル 先着4組 ※要予約	
わくわく音楽あそび	19(水)	10:30～11:30	音楽に親しみ親子で自由に表現しよう！	24-9872
もくもくごっくん (離乳食教室)	11(火)	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) 参加費/100円 ※要予約、先着15名託児可	21-6829
赤ちゃんのお世話教室	22(土)	13:30～15:00	対象/妊娠6～9か月くらいの妊婦さんとその家族 持ってくるもの/母子健康手帳 参加費/500円 先着6組程度 ※要予約	21-6981
ほほんた(食物アレルギー)親子交流会	19(水)	10:00～13:00	調理実習「旬の野菜を使った簡単レシピ(仮)」 ※要予約	21-8785
ポリオ集団予防接種	5(水)・11(火)・12(水) 13(木)・20(木)	13:15～14:15	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/予診票・母子健康手帳・体温計	21-6976
おはなし読んで	4(火)・18(火)・25(火)	11:00～11:15	絵本の読み聞かせ	63-3990
ハッピーたいむ	毎週水曜	11:00～11:30	手遊び・工作など、みんなで楽しめる時間	
わいわいキッズ	11(火)	11:00～11:30	健康運動実践指導者の指導による親子体操	
リズムであそぼ!	17(月)	10:30～11:30	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	
お医者さんと話そう	20(木)	14:00～14:30	小児科医による乳幼児の病気と発育に関するミニ講座 10月のテーマ/インフルエンザ	63-5780
ひらたびよびよサロン	12(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 10月(絵本の紹介・事故予防)	
育児相談	25(火)	午前中	臨床心理士による、育児の不安や悩み、発達に関する相談 ※要予約	
妊婦・乳幼児健康相談	26(水)	9:30～10:30	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	
ポリオ集団予防接種	4(火)	13:15～13:45	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/予診票・母子健康手帳・体温計	84-0125
すくすく相談日	20(木)	9:00～11:00	持ってくるもの/母子健康手帳	
絵本おたのしみ会	11(火)	9:15～9:45	絵本の読み聞かせ 対象/0～3歳	86-2711
あかちゃんとおかあさんのついで	15(土)	13:30～15:30	乳幼児の身体測定及び発達相談	
おおきくなったね	21(金)	9:30～11:30	乳幼児の身体測定及び誕生会	43-1215
妊婦・乳幼児健康相談	12(水)	10:00～10:30	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	
アップルひろば	18(火)	9:00～12:00	こりょう子育て支援センター	43-2621
20(木)	対象/0・1歳児 身体計測・相談			
孫育てサロン	21(金)	9:30～11:30	対象/2・3歳児 身体計測・相談	53-3116
乳幼児健康相談	25(火)	10:00～11:00	対象/在宅でお孫さんの世話をしている祖父母と孫	
まるまるくらぶ (0歳児サークル)	12(水)	10:00～11:30	持ってくるもの/母子健康手帳	53-2666
20(木)	ベビーマッサージ ※要予約			
7(金)	離乳食講座 ※要予約			
14(金)	大型遊具で遊ぼう			
21(金)	おやこでリズムあそび			
28(金)	たいしゃ子育て支援センター	英語で遊ぼう		
出雲大社・神苑			どんぐりひろい	

★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5月生まれ】1歳6か月児健診【H22年3月生まれ】3歳児健診【H20年9月生まれ】

健康相談

事業名	とき	ところ	内容など	おたすね・予約	
すこやかライフ健康相談	25(火)	9:30～16:30	すこやかルーム (30ビル)が「セカンド」2階	健康・食生活・運動相談 ※要予約	21-6979
	14(金)	9:00～12:00	平田支所相談室	健康・食生活相談 ※要予約	63-5780
	21(金)● 24(月)★	13:00～16:00 ●(18:00～21:00)		●21(金)は、夜間相談 ★24(月)の午後は、運動相談も実施	
	6(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
	24(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
	18(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
18(火)	9:00～12:00 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	
心の健康相談	5(水)・19(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
	11(火)	13:30～17:00	平田支所相談室	※要予約	63-5562
	25(火)	13:30～16:30	スサノオホール分館	※要予約	84-0118
	18(火)	14:00～16:00	多伎コミュニティセンター健康講座	※予約不要	86-3116
	19(水)	13:30～15:30	湖陵保健福祉センター	※要予約	43-1215
	6(木)	14:00～17:00	大社健康福祉センター	※予約不要	53-3116
酒害相談・家族交流会	12(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

～日本脳炎の予防接種について～

日本脳炎予防接種は、平成17年から平成21年の間接種勧奨を中断したことにより、接種機会を逃した7歳6か月から20歳未満(平成7年6月1日以降生まれ)の方は、未接種分が接種できるようになりました。

～子宮頸がん予防(HPV)ワクチン接種について～

子宮頸がん予防(HPV)ワクチン接種は、ワクチンの供給不足により、初回接種を見合わせておりましたが、高校2年生から中学生相当年齢について接種を再開しました。

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。詳細は、市のホームページをご覧ください。