

ゆめタウン出雲に
検診車が来ます！

乳がん・子宮頸がん検診を受診しましょう！

平日に検診を受ける時間がない方は、この機会にぜひ受診をお勧めします。
受診には予約が必要です。受診人数に限りがありますのでお早めにご予約ください。



【日時】9月16日(日)受付:10時~11時30分、13時~14時30分

乳がん検診

【場所】ゆめタウン出雲 正面玄関付近(西側)

- 対象者/出雲市に住所のある40歳以上の方
(昭和48年4月1日以前生まれの方)
※H23年度に乳がん検診を受診し、その結果が異常なしだった方は、次の受診は2年後となります。H24年度は受診対象となりませんのでご注意ください。
- 自己負担金/40~49歳…1,200円
50~69歳…900円
※70歳以上の方、生活保護世帯・住民税非課税世帯の方、女性特有のがんクーポン対象の方は、無料となります。
- 定員/午前16名、午後16名(先着順)

子宮頸がん検診

【場所】ゆめタウン出雲 東館1階(駐車場)

- 対象者/出雲市に住所のある20歳以上の方
(平成5年4月1日以前生まれの方)
※H22年度またはH23年度に子宮頸がん検診を受診し細胞診及びHPV検査が異常なしだった方は、次の受診は3年後となります。H24年度は受診対象となりませんのでご注意ください。
- 自己負担金/子宮頸がん検診……………2,000円
子宮頸がん検診とHPV検査…3,000円
☆HPVとは、子宮頸がんに関与しているウイルスです。
※70歳以上の方、生活保護世帯・住民税非課税世帯の方は無料、女性特有のがんクーポン対象の方は、子宮頸がん検診が無料となります。
- 定員/午前40名、午後40名(先着順)

【申込期限】9月13日(木)まで 【おたずね・予約先】健康増進課 がん検診相談ダイヤル ☎21-6651

胃がん血液検診・前立腺がん検診を実施します

	胃がん血液検診	前立腺がん検診
対象者	市内在住の40歳以上(平成25年3月31日現在)の方 (昭和48年4月1日以前生まれの方) ※次の方は受診できません ・胃切除、腎不全、消化性潰瘍などを治療中の方 ・ヘリコバクター・ピロリ菌除去中(または除菌後1年以内)の方	平成25年3月31日時点の満年齢が下記に該当する市内在住の男性 満50歳 昭和37年4月2日~昭和38年4月1日生まれ 満55歳 昭和32年4月2日~昭和33年4月1日生まれ 満60歳 昭和27年4月2日~昭和28年4月1日生まれ 満65歳 昭和22年4月2日~昭和23年4月1日生まれ
実施期間	10月1日~11月30日	10月1日~11月30日
検査内容	採血 胃がんの高危険群である胃粘膜の萎縮やヘリコバクター・ピロリ感染の有無を検査します。	採血 PSA(前立腺特異抗原)測定をします。
料金	600円(ただし、住民税非課税世帯と生活保護世帯、70歳以上の方は無料) ※住民税非課税世帯と生活保護世帯の方は、当日受付で申請が必要です。	600円(ただし、住民税非課税世帯と生活保護世帯の方は無料) ※住民税非課税世帯と生活保護世帯の方は、当日受付で申請が必要です。

- 申込方法:ハガキの裏面に①検診名(『胃がん血液検診』または『前立腺がん検診』)②希望検査機関(『出雲市立総合医療センター』または『ヘルスサイエンスセンター島根(旧島根難病研究所)』)③郵便番号④住所⑤氏名(フリガナ)⑥性別⑦生年月日⑧電話番号を記入し、健康増進課「がん検診」係(〒693-8530 住所不要)まで
- 申込期限/9月10日(月) 必着 ※決定通知は9月下旬に送付します。※1枚のハガキで上記検診を両方申し込むこともできます。

がん検診に関するおたずね/健康増進課(☎21-6979)または、各支所市民(健康)福祉課

9月10日から16日までは自殺予防週間です

「かけがえのない命をみんなで守ろう
~悩みを抱えている人のサイン'を感じ、ともに支え合いましょう~」

県では、年間200人以上の方が自殺で亡くなっています。これは、交通事故死者数のおよそ6~7倍もの人数です。市内の自殺者数も毎年40~50の方が自ら命を絶たれています。自殺は個人の自由な意思や選択の結果と思われがちですが、多くの場合その背景には様々な要因が複雑に関係しており「心理的に追い込まれた末の死」と言うことができます。

周りの人の様子が「いつもと違う」と気づいたら、「どうしたの?」「ちゃんと眠れてる?」「疲れてない?」と声をかけ、その人の話をよく聴いてください。あなたの気づきとひと声で救われる人がいます。もし、あなた自身が悩んでいたなら、ひとりで抱え込まずまず相談してください。



自殺の問題は、決して一人や一家族だけの問題ではありません。一人ひとりが、問題意識を高めることで、社会全体が自殺対策の気運を高めることにつながります。

心の健康・自殺予防に関する
おたずねは

健康増進課(☎21-6979)
または
各支所健康(市民)福祉課

75歳以上の方を対象に

高齢者肺炎球菌ワクチン 予防接種を実施します



市では、75歳以上の方を対象に「高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種」の助成を行います。高齢者は肺炎にかかると合併症をおこしやすくまた重症化しやすい病気です。予防接種を受け健やかな生活を送りましょう。

- ◎対象者:75歳以上の希望者(平成25年3月31日現在の年齢)で本人が接種希望の意思がある方。
※脾臓を摘出された方は、健康保険が適用されますのでこの助成はありません。
※過去5年間に高齢者肺炎球菌ワクチンを接種された方は、副反応が強くする可能性がありますので、今回の接種対象にはなりません。
- ◎実施期間:10月14日~平成25年3月31日
- ◎接種場所:出雲市内の実施医療機関
- ◎個人負担金:5,000円(医療機関の窓口で支払う)
※生活保護世帯は無料
- ◎肺炎球菌ワクチン接種後効果を持続する期間:5年以上
- ◎定員:4,000人(応募者多数の場合は抽選)
- ◎申込期限:9月20日(木) 必着
- ◎申込方法:ハガキに郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号を記入し、健康増進課「高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種」係(〒693-8530 住所不要)まで
- ◎その他:後日、接種券等を郵送で個人通知します。

おたずね/健康増進課 ☎21-6976

9月の健康カレンダー

子育て

事業名	とき	ところ	内容など(●は、母子健康手帳が必要です。)	おたずね
こども家庭相談	7日(金)・21日(金)	9:30~16:00	臨床心理士による育児の悩みや発達に関する相談 ※要予約	21-5772
うきうき音楽遊び	20日(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	18日(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)	
ベビーマッサージ講習会	10日(月)	10:30~11:30	対象/6か月までの乳児 持ってくるもの/バスタオル・タオル 先着15組 ※要予約	21-1496
おっぱい相談	13日(木)	10:00~12:00	対象/母親ほか 持ってくるもの/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日(水)	10:30~11:30	音楽に親しみ親子で自由に表現しよう!	
赤ちゃんのお世話教室	22日(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 参加費500円 ※要予約	21-6981
育児相談	25日(火)	午前中	臨床心理士による育児の悩みや発達に関する相談 ※要予約	63-5780
ひらたびよびよサロン	12日(水)	10:00~11:30	対象/1歳頃までの乳児と母 9月は「離乳食のおはなし」	
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	63-3990
おはなし読んで	毎週火曜	11:00~11:15	絵本の読み聞かせ	
わいわいキッズ	6日(木)	11:15~11:45	健康運動指導士の指導による親子体操	
リズムであそぼ!	10日(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	
プチッこ広場(外遊び)	7日(金)	9:30~11:00	外遊びを楽しみましょう。持ち物/帽子・着替え	84-0125
絵本おはなし広場	12日(水)	10:15~10:45	絵本の読み聞かせとお話で遊ぼう 対象/0~3歳	
すくすく相談日	20日(木)	9:30~11:00	身体計測、子育て・栄養相談 ●	
子育てミニ講座(ベビーマッサージ)	25日(火)	10:00~11:00	講師を招いてベビーマッサージを行います。	
あかちゃんとおかあさんのつどい	28日(金)	9:30~11:30	乳幼児の身体測定及び発達相談	86-2711
おおきくなったね	14日(金)	9:30~11:30	乳幼児の身体測定及び誕生会	
すくすくサロン(マタニティサロン)	18日(火)	13:30~15:00	みんなでベビグッズを作りませんか? 参加費300円	43-2621
子育てサロン	21日(金)	9:30~11:30	対象/妊婦さん、生後3か月までの乳児と母	
アップルひろば	18日(火)	9:00~12:00	対象/0~1歳児 身体計測・相談	
	20日(木)		対象/2~3歳児 身体計測・相談	
まるまるくらぶ(0歳児サークル)	10日(月)	10:00~11:30	子育てサークル交流会 ※要予約	53-2666
	20日(木)	14:00~15:30	わたなべこどもレディースクリニク渡辺院長のお話 ※要予約	
おやこなかよし教室	7日(金)	10:00~11:30	おはなしわくわくタイム(絵本の読み聞かせ)	
	14日(金)		大社体育館	
	21日(金)		9月生まれの誕生会(9月生まれさんをみんなでお祝いしましょう)	
ことりの会	11日(火)	14:00~15:00	対象/H24・4生まれ~H24・8生まれの親子	73-7375
りすの会	18日(火)	14:00~15:00	対象/H23・4生まれ~H24・3生まれの親子 「離乳食・幼児食の話」	
ミュージックタイム	28日(金)	10:30~11:30	親子で音楽に触れながら、身体を動かしましょう。	
ミニまめっこルーム	18日(火)	10:00~12:00	スタッフが公民館に出かけ遊びの広場を開設します。	

離乳食教室

事業名	内容など	とき	ところ	おたずね・予約先
もくもくごっくん ※要予約	対象/4か月健診終了児~7か月頃の赤ちゃんの家族(1回食頃)	21日(金)	10:00~12:00	21-6829
PAKUPAKUらんど ※要予約	対象/10か月頃~1歳6か月頃の子どもとその家族(3回食頃)	4日(火)	10:00~12:00	
わくわく離乳食教室 ※要予約	対象/7か月~11か月頃の赤ちゃんの家族(2~3回食頃)	24日(月)	13:30~15:30	

※参加費100円、先着15名、託児も可能です。

健康相談

事業名・内容など	とき	ところ	おたずね・予約先
妊婦・乳幼児健康相談 ※対象/妊婦・就学前の乳幼児及び保護者 ※母子健康手帳を持ってきてください。	5日(水)・12日(水) 19日(水)・26日(水)	9:30~11:00	いずも子育て支援センター
	26日(水)	9:30~10:30	ひらた子育て支援センター
	12日(水)	10:00~10:30	湖陵保健福祉センター
	25日(火)	10:00~11:00	大社健康福祉センター
	19日(水)	9:30~11:00	ひかわまめなが一番館
すこやかライフ健康相談 ※要予約 ※専門職の配置により、会場や時間帯によってはお受けできない 相談内容がありますので、まずはお問い合わせください。	25日(火)	9:30~16:30	市役所本庁舎
	7日(金)・14日(金)・28日(金)	9:00~16:00	平田支所相談室
	6日(木)	9:00~12:00	佐田支所相談室
	24日(月)	9:30~12:00	多伎支所相談室
	18日(火)	9:00~16:00	湖陵保健福祉センター
	13日(木)	9:00~16:00	大社健康福祉センター
	10日(月)	9:00~16:00	斐川健康福祉センター まめなが一番館
心の健康相談 ※要予約(★は、予約不要です。)	5日(水)・19日(水)	13:00~14:30	出雲保健所
	11日(火)	13:30~17:00	平田支所相談室
	25日(火)	13:30~16:30	佐田支所相談室
	18日(火)	14:00~16:00	多伎コミュニティセンター 健康教室
	19日(水)	13:30~15:30	湖陵保健福祉センター
	6日(木)★	14:00~17:00	大社健康福祉センター
	6日(木)	13:30~15:00	斐川健康福祉センター まめなが一番館
酒害相談・家族交流会 ※要予約	12日(水)	9:00~11:00	出雲保健所

~乳幼児健診~
 次の乳幼児健診は郵送にてご案内します⇒ 4か月健診【H24年4月生まれ】 1歳6か月健診【H23年2月生まれ】 3歳児健診【H21年8月生まれ】

~今秋のポリオ予防接種について~
 9月・10月に集団接種で予定していた生ポリオワクチンは、9月から不活化ポリオワクチン接種(注射)で、市内の医療機関で接種する方法に変更となります。実施方法等については詳細が決まり次第お知らせします。

~子宮頸がん予防(HPV)ワクチンの無料接種について~
 ◆対象年齢/中学1年生から高校1年生相当年齢の女性
 平成25年3月31日までの事業となっています。接種完了までに6か月程度かかりますので、平成24年9月30日までに1回目の接種を受けてください。