

# 9月の健康カレンダー

※お住まいの地域に関わらず、どの事業でも参加できます

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	
子育て 出雲地域	子ども家庭相談 6日(金) 20日(金)	9:30~16:00	いずも子育て支援センター	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 19日(木)	11:00~12:00	いずも子育て支援センター	親子で音楽にあわせて身体を動かすことを楽しもう! 対象/生後9か月以降の赤ちゃんとその家族(3回食頃)	
	かみかみタイム 17日(火)			対象/母親ほか 先着4組 ※要予約 ●	21-1496
	おっぱい相談 12日(木)	10:00~12:00	駅ナカ	対象/6か月までの乳児とその保護者 先着10組 ※要予約	
	ベビーマッサージ講習会 2日(月)	10:30~11:30	赤ちゃんルーム	音楽に親しみ親子で自由に表現しよう!	24-9872
	わくわく音楽あそび 18日(水)	10:30~11:30	さんびーの広場	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
赤ちゃんのお世話教室 28日(土)	13:30~15:00	市役所本庁 1階キッズルーム			
平田地域	子ども家庭相談 18日(水)	13:30~15:50	ひらた子育て支援センター	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	63-3990
	ひらたびよびサロン 2日(月)	10:00~11:30		親子体操 対象/おおむね1歳までの乳児と母 絵本の読み聞かせ	
	おはなし読んで 毎週火曜	11:00~11:15		手遊び・工作など、みんなで楽しめる時間	
	ハッピーたいむ 毎週水曜	11:00~11:30		健康運動指導士の指導による親子体操	
	わいわいキッズ 5日(木)	11:15~11:45		小児科医による乳幼児の病気と育児に関するミニ講座 9月のテーマ/水痘と帯状疱疹	
	お医者さんと話そう 19日(木)	14:00~14:30		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	
リズムであそぼ! 9日(月)	10:30~11:30				
佐田・多伎・湖陵地域	プチっこひろば 26日(木)	9:30~11:00	さだ子育て支援センター (須佐保育所)	助産師によるベビーマッサージ 持ち物/バスタオル	84-0125
	すくすく相談日 20日(金)		身体計測、子育て・栄養相談 ●		
	おはなし広場 11日(水)	10:15~10:45	たき子育て支援センター (たき保育園)	対象/0~3歳 絵本の読み聞かせとお話で遊ぼう。	86-2711
	おおきくなったね あかちゃんとおかあさんのつどい 13日(金) 20日(金)	9:30~11:30	こりょう子育て支援センター (ハマナス保育園)	乳幼児の身体測定及び誕生会	
	アップルひろば 19日(木)	10:00~12:00	乳幼児の身体測定・発達相談 ●	43-2621	
	すくすくサロン 18日(水)	10:00~11:30	今回はおっぱい相談です。対象/妊婦さんと生後3か月までのお子さんを待つお母さん 先着3名 ※要予約 ●		
大社地域	まるまるくらぶ (0歳児サークル) 10日(火) 30日(月)	10:00~11:30	たいしゃ子育て支援センター	乳幼児事故予防講座 おやこでふれあい遊び おはなしわくわくタイム	53-2666
	おやこなかよし教室 6日(金) 13日(金) 20日(金) 27日(金)		大社体育館	おやこでリズム遊び 子育てサークル交流会・おやつ試食会 ※要予約	
			たいしゃ子育て支援センター	9月生まれの誕生会	
斐川地域	【子育て講座】くすりのお話 11日(水)	10:00~11:30	ひかわ子育て支援センター (斐川まめなが一番館)	薬剤師によるくすりに関するミニ講座	73-7375
	ふたごちゃん、みつごちゃんの会 24日(火)	14:00~16:00	対象/ふたごちゃん、みつごちゃんの親子		
	ミュージックタイム 27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。		

## 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)	24日(火) 13:30~15:30	斐川まめなが一番館	21-6981
わくわく離乳食教室 ※要予約	対象/7か月~10か月頃の赤ちゃんの家族(2~3回食頃)	17日(火) 10:00~12:00	古志コミュニティセンター	
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)	3日(火) 10:00~12:00	隣保館	

※参加費100円、先着15名、託児も可能です。

☒：市役所

## 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。	4日(水)・11日(水) 18日(水)・25日(水)	9:30~11:00	いずも子育て支援センター	21-5772
	25日(水)	9:30~10:30	ひらた子育て支援センター	63-5780
	11日(水)	10:00~10:30	湖陵保健福祉センター	43-1215
	24日(火)	10:00~11:00	大社健康福祉センター	53-3116
	18日(水)	9:30~11:00	斐川まめなが一番館	73-9112
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。	24日(火)	9:00~16:30	☒ 本庁	21-6979
	20日(金)	9:00~16:00	☒ 平田支所 相談室	63-5780
	5日(木)	9:00~12:00	☒ 佐田支所 相談室	84-0118
	30日(月)		☒ 多伎支所 相談室	86-3116
	17日(火)		湖陵保健福祉センター	43-1215
	12日(木)	9:00~16:00	大社健康福祉センター	53-3116
	9日(月)		斐川まめなが一番館	73-9112
心の健康相談 ※要予約	4日(水)・18日(水)	13:30~14:30	出雲保健所	21-1653
	10日(火)	13:30~16:00	☒ 平田支所 相談室	63-5567
	24日(火)		☒ 佐田支所 相談室	84-0118
	17日(火)		多伎コミュニティセンター	86-3116
	18日(水)		湖陵保健福祉センター	43-1215
	5日(木)		大社健康福祉センター	53-3116
3日(火)	斐川まめなが一番館		73-9112	
酒害相談・家族交流会 ※要予約	11日(水)	9:00~11:00	出雲保健所	21-1653

～乳幼児健診～ 次の乳幼児健診は郵送で案内します

⇒4か月児健診【H25年4月生まれ】 1歳6か月児健診【H24年2月生まれ】 3歳児健診【H22年8月生まれ】

～ポリオ予防接種～ 生ポリオワクチンは、平成24年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した。

～日本脳炎予防接種～ 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、接種機会を逃した平成7年4月2日以降生まれの方(7歳6か月～20歳未満)は、未接種分が接種できるようになりました。

～BCG接種～ BCG接種は平成25年度から、接種期間が満3か月～満1歳未満までに変更になりました。満1歳未満であれば、平成24年度生まれの方も対象となります。

左のワクチンの接種が完了していない方は、かかりつけ医にご相談いただくか、健康増進課までご連絡ください。

～高齢者肺炎球菌ワクチン接種～

70歳以上(昭和19年4月1日以前生まれ)の方が対象です。申し込みが必要です。

健康増進課

☎ 21-6829

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15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49年4月1日以前生まれの方)  
※H24年度に乳がん検診を受診し、その結果が異常ななかった方は、次の受診は2年後となります。今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歳以上の方や生活保護世帯・住民税非課税世帯の方、無料クーポン対象の方は、無料となります。
- ◆定員／午前10名、午後10名(先着順)  
※授乳中の方やベースメーカーなどを装着している方、豊胸手術をしている方は事前に医療機関にご相談ください。

### 子宮頸がん検診

**場所** ゆめタウン出雲 東館1階

- ◆対象者／出雲市に住所のある20歳以上の方  
(平成6年4月1日以前生まれの方)  
※H23年度またはH24年度に子宮頸がん検診を受診し、細胞診及びHPV検査が異常ななかった方は、次の受診は3年後となります。今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／子宮頸がん細胞診検査…2,000円  
子宮頸がん細胞診検査とHPV検査…3,000円  
※HPV：子宮頸がんに関与しているウイルス  
※70歳以上の方や生活保護世帯・住民税非課税世帯の方は無料、無料クーポン対象の方は子宮頸がん細胞診検査が無料となります。
- ◆定員／午前40名、午後40名(先着順)

【申込期限】9月12日(木)まで 【おたすね・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	出雲市に住所のある40歳以上の方 (昭和49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	出雲市に住所のある男性で、平成26年3月31日時点の満年齢が次の方 〔満50歳 昭和38年4月2日～昭和39年4月1日生まれ 満55歳 昭和33年4月2日～昭和34年4月1日生まれ 満60歳 昭和28年4月2日～昭和29年4月1日生まれ 満65歳 昭和23年4月2日～昭和24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収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 P S A (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』) 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(火)必着 ※決定通知は9月下旬にお送りします。1枚のハガキで上の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すねは 健康増進課(☎21-6976)