

7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

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						
出雲地域	こども家庭相談	4日(金) 18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	17日(木)	11:00~12:00								
	かみかみタイム	15日(火)	10:00~12:00	駅ナカ	対象/生後9か月以降の赤ちゃんとその家族(3回食頃)	21-1496					
	おっぱい相談	28日(月)									
	ベビーマッサージ講習会	7日(月)					10:30~11:30	対象/6か月までの乳児とその保護者 先着10組 ※要予約			
	幼児食試食会	4日(金)	11:00~12:00	さんびーの広場	対象/1歳6か月頃~就学前の子どもと保護者 参加費100円/人 先着20組 ※要予約	24-9872					
	わくわく音楽あそび	16日(水)	10:30~11:30	市役所本庁 1階キッズルーム	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 先着6組	21-6981					
赤ちゃんのお世話教室	26日(土)	13:30~15:00									
平田地域	こども家庭相談	16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 親子の交流会 対象/おおむね1歳までの乳児と母 絵本の読み聞かせ 手遊び・工作など、みんなで楽しめる時間 健康運動指導士の指導による親子体操 小児科医による乳幼児の病気と発育に関するミニ講座 テーマ/夏かせ	63-3990					
	ひらたびよびサロン	7日(月)	10:00~11:30								
	おはなし読んで	毎週火曜	11:00~11:15								
	ハッピーたいむ	毎週水曜	11:00~11:30								
	わいわいキッズ	3日(木)	11:00~11:30								
	お医者さんと話そう	17日(木)	14:00~14:30								
	リズムであそぼ!	14日(月)	10:30~11:30								
佐田・多伎・湖陵地域	プッチこひろば	16日(水)	10:00~11:00	さだ子育て 支援センター (須佐保育所)	助産師による赤ちゃんマッサージの指導 ※準備する物:バスタオル 身体計測、子育て・栄養相談 ●	84-0125					
	すくすく相談日	22日(火)	9:30~11:30								
	おはなし広場	10日(木)	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。 乳幼児の身体測定及び誕生会 ●	86-2711					
	すくすくハッピー広場	11日(金)	9:30~11:30								
	あかちゃんと おかあさんのつどい	25日(金)									
アップルひろば	17日(木)	10:00~12:00	こりよう子育て 支援センター (ハマナス保育園)	乳幼児の身体計測・発達相談 ●	43-2621						
大社地域	まるまるくらぶ (0歳児サークル)	10日(木) 17日(木) 30日(水) 4日(金)	10:00~11:30	たいしゃ子育て 支援センター	おやこでふれあい遊び 子育て講座(皮膚科医師によるお話) ※要予約 おやこで運動遊び おはなしわくわくタイム(絵本の読み聞かせ) 水遊び 水遊び おやつ作り&7月生まれの誕生会	53-2666					
	おやこなかよし教室	11日(金)									
		18日(金)									
		25日(金)									
		ばんだの会					18日(金)	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)	対象/H22年4月~H24年3月生まれの子どもと保護者 対象/ふたごちゃん・みつごちゃんの子どもと保護者 対象/H24年4月~H25年3月生まれの子どもと保護者 親子で音楽に触れながら、身体を動かしましょう。	73-7375
		ふたご・みつごちゃんの会					22日(火)	14:00~16:00			
	うさぎの会	24日(木)					10:00~11:30				
ミュージックタイム	25日(金)	10:30~11:30									

離乳食教室

事業名	内容など	とき	ところ	おたずね 予約先
もぐもぐごっくん ※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)	28日(月)	13:30~15:30	斐川まめなが一番館
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)	15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)	8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。	2日(水)・9日(水) 16日(水)・23日(水)	9:30~11:00	いずも子育て支援センター
	23日(水)	9:30~10:30	ひらた子育て支援センター
	9日(水)	10:00~10:30	湖陵保健福祉センター
	22日(火)	10:00~11:00	大社健康福祉センター
	22日(火)	9:30~11:00	斐川まめなが一番館
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。	22日(火)	9:00~16:30	☎ 本庁
	18日(金)	9:00~16:00	☎ 平田支所 相談室
	28日(月)	9:00~12:00	☎ 多伎支所 相談室
	15日(火)		湖陵保健福祉センター
	10日(木)		大社健康福祉センター
	14日(月)	9:30~16:00	斐川まめなが一番館
心の健康相談 ※要予約 ※お住まいの地域以外の場所でもご利用いただけます。	2日(水)・16日(水)	13:00~14:30	出雲保健所
	17日(木)	13:30~16:00	☎ 平田支所 相談室
	22日(火)		☎ 佐田支所 相談室
	15日(火)		☎ 多伎支所 相談室
	16日(水)		湖陵保健福祉センター
	3日(木)		大社健康福祉センター
8日(火)	斐川まめなが一番館		
酒害相談・家族交流会 ※要予約	9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で案内します

⇒4か月健診【H26年2月生まれ】 1歳6か月健診【H24年12月生まれ】 3歳健診【H23年6月生まれ】

予 防 接 種

予防接種で免疫をつけ、感染症にかからないよう予防しましょう。出雲市で行う予防接種は、全て個別接種です。子どもの予防接種は接種の期間や回数、間隔が定められています。母子健康手帳、予防接種手帳をご確認ください。

・子どもの予防接種（定期接種）※無料（医療機関に事前に予約が必要です。）

お知らせ

※三種混合ワクチンが、平成26年秋頃から製造中止となります。

4回の接種がまだの方は、早めに接種しましょう。詳しくは、健康増進課またはかかりつけ医に相談しましょう。

・高齢者肺炎球菌予防接種 ※個人負担金5,000円

対象：年度末に満70歳以上（昭和20年4月1日以前生まれ）の方
（市役所、医療機関への事前申込により、接種券を発行します。接種期限は9月30日ですので、お早目にお申込みください。）

予防接種については、
健康増進課まで
お問い合わせください。
☎ 21-6829

受けていますか？ 特定健診

～ 年に1度は必ず健診を受けましょう ～
40歳から74歳までの被保険者、被扶養者の方すべてが対象です

特定健康診査（特定健診）は、生活習慣病の前段階であるメタボリックシンドロームを発見するための健診で、加入している医療保険者によって年1回実施されます。腹囲の測定等により、メタボリックシンドロームの該当者とその予備群となる方を早期に発見し、改善の指導を行うことを目的としています。生活習慣病にならないためにも、まずは特定健診を受けましょう。

詳しくは、国保の方は健康増進課へ、被用者保険の方はお持ちの保険証を発行した保険者へおたずねください。

検査項目

◆基本的な健診（必須項目）

問診、理学的検査、身体測定、腹囲、血圧測定、脂質検査、血糖検査、肝機能検査、腎機能検査

◆詳細な健診 ※医師が必要とした人のみ行います

貧血検査、心電図検査、眼底検査

島根県保険者協議会

（市町村国保、医師国保組合、全国健康保険協会、健康保険組合、共済組合、島根県ほか）

※島根県保険者協議会は、島根県内の医療保険の保険者が連携協力して、効果的に被保険者等の健康保持、増進を図ること等を目的として設置されています。

事務局：島根県国民健康保険団体連合会 <http://www.shimane-kokuho.or.jp/>
（本会ホームページ内「島根県保険者協議会」）



健康長寿しまね
マスコットキャラクター
まめくん



市では、次のとおり特定健診等を行います

- 期間／7月1日（火）～9月30日（火）
- 受診場所／市内医療機関（市から送付する案内文や市ホームページなどご確認ください）
- 健診の種類・対象等／次の区分で行います。どの区分の健診も自己負担金は無料です。

出雲市国民健康保険 特定健康診査

- 対象者／今年度40歳から74歳の出雲市国民健康保険加入者
- ※受診日に75歳になった方は、後期高齢者健康診査の受診となります。
- 持参するもの／国民健康保険証、健康手帳（お持ちの方）、受診券と質問票（4月末時点で加入の方へ6月下旬に郵送します）
- 保健指導／特定健診の結果から、生活習慣の改善が必要とされた人に対しては特定保健指導を実施します。（健診終了後、別途案内を送付します。）

特定健診・保健指導を受けて、 のばそう健康寿命！

保健指導の利用者はもちろん、特定健診の受診者も、受診をきっかけに健康づくりを始める人が多く、翌年以降の健診結果が改善する傾向にあります。

※受診結果については、受診した医療機関で直接説明を受けてください。
※生活保護世帯の方は医療機関の窓口で申し出てください。
※医療機関による健診のほか、集団健診を実施している地域もあります。詳しくは、各支所におたずねください。
※別途実施する集団健診や、事業所での健康診断を受診される方は、医療機関での健診は受けることができません。

後期高齢者健康診査

- 対象者／満75歳以上（一定の障がいのある65歳以上の方を含む）の後期高齢者医療の方
- 持参するもの／後期高齢者医療被保険証、健康手帳（お持ちの方）※受診券はありません。

出雲市国民健康保険 若年齢層健康診査

- 対象者／20歳から39歳の出雲市国民健康保険加入者
- 持参するもの／国民健康保険証、健康手帳（お持ちの方）※受診券はありません。

肝炎ウイルス検診

- 対象者／・今年度40歳の希望者
・41歳以上で今までに肝炎ウイルス検診を受けていない希望者
- ※肝炎ウイルス検診は出雲市国民健康保険加入者以外の方も受診できます。
- ※単独の検診は実施していません。必ず、健診とあわせて受診してください。
- 検査項目／血液検査（C型肝炎検査、B型肝炎検査）

特定健康診査等の健診に関するおたずねは 健康増進課 ☎ 21-6976