

12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	子ども家庭相談	5日(金)・19日(金)	9:30~16:00	いずも	21-5772	
	うきうき音楽遊び	18日(木)	11:00~12:00	子育て支援センター		
	かみかみタイム	16日(火)				
	おっぱい相談	15日(月)	10:00~12:00	駅ナカ		21-1496
	ベビーマッサージ講習会	8日(月)	10:30~11:30	赤ちゃんルーム		
	わくわく音楽あそび	17日(水)		さんびーの広場		24-9872
赤ちゃんのお世話教室	20日(土)	13:30~15:00	市役所本庁 1階キッズルーム	21-6981		
平田地域	子ども家庭相談	17日(水)	13:30~15:50	ひらた 子育て支援 センター	63-3990	
	ひらたびびよサロン	8日(月)	10:00~11:30			
	わいわいルーム	18日(木)	10:30~11:30			
	リズムであそぼ!	15日(月)	11:00~11:15			
	おはなし読んで	毎週火曜				
	ハッピーたいむ	毎週水曜	11:00~11:30			
	わいわいキッズ	4日(木)				
	お医者さんと話そう	18日(木)	14:00~14:30			
おもちゃの病院	6日(土)	10:00~11:00				
佐田・多伎・湖陵地域	ブッチこひろば	22日(月)	10:00~11:00	さだ子育て 支援センター (須佐保育所)	84-0125	
	おはなし広場	3日(水)	10:15~10:45			
	すすく相談日	16日(火)	9:30~11:30	たき子育て 支援センター (たき保育園)	86-2711	
	すすくハッピー広場	12日(金)				
	あかちゃんと おかあさんのつどい	26日(金)				
アップルひろば	18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)	43-2621		
大社地域	まるまるくらぶ (0歳児サークル)	10日(水)	10:00~11:30	たいしゃ子育て 支援センター	53-2666	
		5日(金)				
	おやこなかよし教室	12日(金)				
		19日(金)				
斐川地域	ミニまめっこルーム	15日(月)	10:00~12:00	阿宮コミュニティ センター	73-7375	
	クリスマス会	16日(火)	10:00~11:30	ひかわ子育て 支援センター		
	ミュージックタイム	19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)	22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)	16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か月頃の子どもと家族 (3回食頃)	2日(火)		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。	3日(水)・10日(水) 17日(水)・24日(水)	9:30~11:00	いずも子育て支援センター
	24日(水)	9:30~10:30	ひらた子育て支援センター
	10日(水)	10:00~10:30	湖陵保健福祉センター
	24日(水)	10:00~11:00	大社健康福祉センター
	19日(金)	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。	16日(火)	9:00~16:30	市本庁
	19日(金)	9:00~16:00	市平田支所 相談室
	4日(木)	9:00~12:00	市佐田支所 相談室
	15日(月)		市多伎支所 相談室
	11日(木)		大社健康福祉センター
8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。	3日(水)・17日(水)	13:00~14:30	出雲保健所
	18日(木)	13:30~16:00	市平田支所 相談室
	16日(火)		市佐田支所 相談室
	16日(火)		市多伎支所 相談室
	17日(水)		湖陵保健福祉センター
	4日(木)		大社健康福祉センター
9日(火)	斐川まめなが一番館		
酒害相談・家族交流会 ※要予約	10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か月児健診【H26年7月生まれ】 1歳6か月児健診【H25年5月生まれ】 3歳児健診【H23年11月生まれ】

予 防 接 種

【子どもの予防接種】

満1歳のお子さま…1期麻疹風しん予防接種(満2歳の誕生日前日まで)

就学前のお子さま…2期麻疹風しん予防接種(平成27年3月31日まで)

小学校6年生の方…2期混合(ジフテリア・破傷風)予防接種(満13歳の誕生日前日まで)

接種がまだの方は、早目に接種を受けましょう。年度末は混み合いますので、冬休み中の接種をお勧めします。

※対象の期間であれば無料で接種を受けられます。

【高齢者インフルエンザ予防接種】

自己負担金:1,500円

実施期間:1月31日(土)まで

対 象:接種日現在65歳以上の方

※生活保護世帯の方は無料です。

住民税非課税世帯の方は、今年度から自己負担金が必要です

※予診票は、健康増進課(各支所予防接種担当課)、または実施医療機関で配布しています。

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

がん検診受診者募集!!

大腸がん検診:大腸がんは早く見つけて治療すれば「治る病気」です

対 象 者	40歳以上の出雲市民 (昭和50年4月1日以前生まれの人)
検 査 方 法	検査キットを受け取り、便を採り検査機関に提出します。
自己負担額	310円 ※支払方法によっては、振込手数料等別途かかる場合があります。詳しくは、下表の検査機関にご確認ください。
申 込 方 法	はがきに、郵便番号、住所、氏名、ふりがな、性別、生年月日、電話番号またはファクス番号を記入して、下表の 検査機関まで 。住所が同じ場合は、1枚のはがきで何人でも申し込めます。
申 込 期 限	1月30日(金)必着

検 査 機 関

《次のうち、1か所のみ選んで申し込んでください》

〒691-0003 灘分町613 出雲市立総合医療センター 大腸がん検診係	☎ 63-5119
〒693-0021 塩冶町223-7 ヘルスサイエンスセンター島根(旧(財)島根難病研究所) 大腸がん検診係	☎ 20-0368
〒693-0021 塩冶町1536-1 出雲市民病院 健診センター 大腸がん検診係	☎ 21-2722
〒690-0852 松江市千鳥町15 JA島根厚生連 大腸がん検診係	☎ 0852-22-4249
〒690-0012 松江市古志原1丁目4-6 島根県環境保健公社 大腸がん検診係	☎ 0852-24-0038

検 診 の 手 順

①はがきで検査 機関(1か所のみ) に申し込む

はがき裏面
記入例 →

〒693-0001
出雲市今市町〇〇番地
いずも たろろ
①出雲 太郎・男
(S19.1.1生)
いずも はなこ
②出雲 花子・女
(S20.2.2生)
TEL 21-2211

②検査キットが配布されます
自己負担金の支払方法・検査キットの配布については、検査機関によって異なります。検査機関からの案内をご確認ください。

③便を採取し、検査機関に郵送(提出)する

④1か月以内に、検査結果を検査機関から郵送で通知します

★大腸がん検診無料クーポン券★

特定の年齢(平成26年4月1日現在:40・45・50・55・60歳)に達した方に、
大腸がん検診の無料クーポンを11月中旬にお送りしています。
クーポン券の有効期限は1月30日(金)です。
この機会にぜひ受診しましょう!!



がん検診に関するおたずね/健康増進課 (☎21-6651) または各支所市民(健康)福祉・市民サービス課

社会保険料(国民年金保険料)控除証明書 が送付されます

～年末調整・確定申告まで大切に保管を！～

国民年金シリーズ
応援します
いきいきライフ
②控除証明書の送付

国民年金保険料は、所得税および住民税申告において、その年の1月1日から12月31日までに納付した保険料を対象に、全額が社会保険料控除の対象となります。この控除を受けるためには、納付したことを証明する書類の添付が義務付けられています。

このため、日本年金機構から「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送付されますので、年末調整や確定申告まで大切に保管してください。

- 平成26年1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料の納付がある方は、**11月上旬に日本年金機構本部から送付されます。**
- 平成26年10月1日から12月31日までの間に今年はじめに国民年金保険料を納付された方は、**平成27年2月上旬に送付されます。**
- ご家族の国民年金保険料を納付された場合も、ご自身の社会保険料控除に加えることができますので、ご家族あてに送られた控除証明書を添付のうえ申告してください。

国民年金に関するおたずね／日本年金機構の専用ダイヤル ☎0570-058-555
保険年課 ☎21-6982または各支所年金担当課

いいみらい 11月30日は「年金の日」です

年金記録や受給見込み額を確認し、将来の生活設計を考えてみませんか。

「ねんきんネット」を利用すると、年金記録を確認できるほか、将来の受給見込み額について、さまざまなパターンの試算ができます。

「ねんきんネット」については、日本年金機構のホームページ(<http://www.nenkin.go.jp>)でご確認いただくか、出雲年金事務所(☎24-0045)までおたずねください。

冬の感染症(インフルエンザ・ノロウイルス)を予防しましょう！

寒くなると、インフルエンザウイルスとノロウイルスによる感染症が流行します。これらは人と人の接触を原因とする「ヒト-ヒト感染」です。感染症のそれぞれの特徴を知って予防することで、この冬を健康に過ごしましょう。

	インフルエンザ	ノロウイルス
感染経路	感染者のせき、くしゃみに混じったウイルスを吸い込むことによる感染	ウイルスに汚染された食品の摂取や感染者の糞便、嘔吐物からのウイルスを吸い込むことによる感染
症状	発熱、せき、頭痛、関節・筋肉の痛みなど	嘔吐、下痢、腹痛、発熱など
予防方法	<ul style="list-style-type: none"> ・人ごみに近づかない ・手洗い、うがい ・マスクの着用 ・部屋の換気 ・予防接種 	<ul style="list-style-type: none"> ・手洗い、うがい ・飲食物の十分な加熱（85℃で1分間以上加熱） ・調理器具の煮沸や塩素系漂白剤の使用

※症状があれば、医療機関へ早めに受診しましょう。

予防には、日ごろの感染予防策が大切です。

手洗い

うがい

咳エチケット

規則正しい生活

～ 12月は「フグ中毒防止月間」です～



「フグ危険！家庭でさばくな！毒がある！」

フグには猛毒があり、無味無臭で加熱や冷凍で消えることはありません。家庭での自己調理は大変危険ですのでやめましょう。

おたずね／健康増進課 ☎21-6829／出雲保健所衛生指導課 ☎21-1185