

# 5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	内容など(●は、母子健康手帳が必要です。)	と き	と ころ	おたずね			
出雲地域	こども家庭相談	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	15日(金) 9:30~16:00	いずも子育て支援センター	21-5772		
	うきうき音楽遊び	親子で音楽にあわせて身体を動かすことを楽しもう!	21日(木) 11:00~12:00				
	かみかみタイム	対象/生後9か月以降の赤ちゃん和家人(3回食頃)	19日(火)	駅ナカ赤ちゃんルーム	21-1496		
	ベビーマッサージ講習会	対象/生後6か月未満の乳児とその保護者 先着15組 ※要予約(5月11日から受け付けます。)	18日(月) 10:30~11:30				
	わくわく音楽あそび	音楽に親しみ親子で自由に表現しよう!	20日(水)			さんびーの広場	24-9872
	赤ちゃんのお世話教室	対象/妊娠7~9か月くらいの妊婦さんと家族 参加費500円 6組(応募多数の場合抽選) ※前月末日までに要予約	23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	こども家庭相談	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	20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	親子の交流会 対象/おおむね1歳までの乳児と母	11日(月) 10:00~11:30				
	わいわいルーム	親子の交流会 対象/おおむね2歳までの乳児と母	21日(木) 10:30~11:30				
	リズムであそぼ!	リズムや音楽に合わせて体を動かします。	18日(月) 11:00~11:15				
	おはなし読んで	絵本の読み聞かせ	毎週水曜 11:00~11:30				
	ハッピーたいむ	手遊び・工作など、みんなで楽しめる時間	毎週水曜 11:00~11:30				
	わいわいキッズ	健康運動指導士の指導による親子体操	7日(木)				
	お医者さんと話そう	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/喘息、アトピー性皮膚炎	14日(木) 14:00~14:30				
おもちゃの病院	ご家庭にある壊れたおもちゃを直します。	2日(土) 10:00~11:00					
佐田・多伎・湖陵地域	プチっこひろば	保育所の園庭で遊びましょう。準備する物:着替え、水筒	26日(火) 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	対象/0~3歳 絵本の読み聞かせとお話で遊ぼう。	13日(水) 10:15~10:45				
	すくすく相談日	身体計測、子育て・栄養相談 ●	19日(火)	9:30~11:30	たき子育て支援センター(たき保育園)	86-2711	
	すくすくハッピー広場	乳幼児の身体計測・誕生会 ●	8日(金)				
	あかちゃんとおかあさんのつどい	乳幼児の身体計測・発達相談 ●	22日(金)				
アップルひろば	乳幼児の身体計測・発達相談 ●	21日(木) 10:00~12:00	こりょ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)	ベビーマッサージ ※要予約	20日(水)	たいしや子育て支援センター	53-2666		
	ボールプールで遊ぼう	1日(金)	10:00~11:30			大社体育館	
	おやこでリズム遊び	8日(金)					
	英語であそぼう	15日(金)					
	5月生まれの誕生会(5月生まれさんを皆でお祝いしましょう)	22日(金)					
子育てサポーター自主企画講座 ※要予約	29日(金)	たいしや子育て支援センター					
斐川地域	りすの会	対象/H26年4月~H27年3月生まれの子どもと保護者	19日(火) 14:00~15:00	ひかわ子育て支援センター(斐川まめなが一番館)	73-7375		
	ミュージックタイム	親子で音楽に触れながら、身体を動かしましょう。	22日(金) 10:30~11:30				
	ふたごちゃん・みつごちゃんの会	対象/ふたごちゃん・みつごちゃんの子どもと保護者	26日(火) 14:00~16:00				

離乳食教室

事業名	内容など	と き	と ころ	おたずね
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)	25日(月) 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)	19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)	12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	
妊婦・乳幼児健康相談	13日(水)・20日(水) 27日(水)	9:30~11:00	いずも子育て支援センター	21-5772
	27日(水)	9:30~10:30	ひらた子育て支援センター	63-5780
	13日(水)	10:00~10:30	湖陵保健福祉センター	43-1215
	26日(火)	10:00~11:00	大社健康福祉センター	53-3116
	26日(火)	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	26日(火)	9:00~16:30	市本庁	21-6979
	15日(金)	9:00~16:00	市平田支所 相談室	63-5780
	7日(木)		市佐田支所 相談室	84-0118
	25日(月)	9:00~12:00	市多伎支所 相談室	86-3116
	19日(火)		湖陵保健福祉センター	43-1215
	14日(木)	9:00~16:00	大社健康福祉センター	53-3116
	11日(月)	9:30~16:00	斐川まめなが一番館	73-9112
心の健康相談	13日(水)・20日(水)	13:00~14:30	出雲保健所	21-1653
	21日(木)		市平田支所 相談室	63-5780
	26日(火)		市佐田支所 相談室	84-0118
	19日(火)	13:30~16:00	市多伎支所 相談室	86-3116
	20日(水)		湖陵保健福祉センター	43-1215
	7日(木)		大社健康福祉センター	53-3116
12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	13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【H26年12月生まれ】 1歳6か月児健診【H25年10月生まれ】 3歳児健診【H24年4月生まれ】

## 予 防 接 種

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。)

【就学前】 ヒブ、小児用肺炎球菌、4種混合(三種混合、不活化ポリオ)、BCG、麻しん風しん、日本脳炎1期

【就学後】 日本脳炎2期、二種混合、子宮頸がん予防

### ～麻しん風しん混合（MR）1期・2期の予防接種について～

麻しん風しん混合（MR）の予防接種は次の方が対象です。早めに接種をしてください。

予防接種名	対 象 者	接種期限
麻しん風しん第1期	満1歳から満2歳未満のお子さん	2歳の誕生日の前日
麻しん風しん第2期	平成21年4月2日から平成22年4月1日生まれのお子さん（年長児）	平成28年3月31日

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

## 平成27年度高齢者肺炎球菌予防接種

肺炎球菌は肺炎の主要な原因菌です。23価肺炎球菌ワクチン（ニューモバックス）は、肺炎球菌の感染予防に非常に有効です。平成26年から高齢者肺炎球菌の予防接種が定期接種（国が接種をおすすめする予防接種）となり、対象の方は接種費用の助成が受けられます。今年度の対象者は次のとおりです。

なお、対象となる年度は一人につき1度限りです。 （5年ごとに対象年度を迎えることはありません）

- 対 象 者：（1）平成27年度に次の年齢になる方で、今までに23価肺炎球菌ワクチン（ニューモバックス）の接種を受けたことがない方

65歳	昭和25年4月2日生～ 昭和26年4月1日生	85歳	昭和5年4月2日生～ 昭和6年4月1日生
70歳	昭和20年4月2日生～ 昭和21年4月1日生	90歳	大正14年4月2日生～ 大正15年4月1日生
75歳	昭和15年4月2日生～ 昭和16年4月1日生	95歳	大正9年4月2日生～ 大正10年4月1日生
80歳	昭和10年4月2日生～ 昭和11年4月1日生	100歳	大正4年4月2日生～ 大正5年4月1日生

- （2）接種日年齢が満60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいがある方

※対象者（1）の方には、4月中に個別通知をしています

（2）に該当すると思われる方は、健康増進課までお問い合わせください

- 実施期限：～平成28年3月31日まで
- 実施場所：出雲市指定医療機関
- 接種回数：1回 ※1回の接種で少なくとも5年間は有効とされています
- 自己負担金：5,000円 ※生活保護世帯（接種日現在）は無料
- 持参する物：予診票（個別通知に同封）、健康保険証または後期高齢者医療証



おたすね／健康増進課 ☎21-6829

がん検診車が  
来ます！

## 乳がん・肺がん検診を受けましょう



受診には予約が必要です。各日の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。

### 乳がん(マンモグラフィ)検診

- ◆対象者／出雲市に住所のある40歳以上の方  
(昭和51年4月1日以前生まれの方)
- ◆個人負担金／40～49歳…1,230円  
50～69歳…920円  
・70歳以上の方、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(昭和49年4月2日～昭和50年4月1日生)は無料です。
- ◆定員／各日：午前30名、午後30名  
・H26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、H27年度は受診対象となりませんのでご注意ください。  
・授乳中の方、ペースメーカーを装着している方、豊胸手術をしている方、VPシャント術を受けている方は、この検査を受診することができません。

#### ◆実施日時・会場一覧表

とき	ところ	とき	ところ
7月2日	スサノオホール	10月9日	多伎コミュニティセンター
7月16日	高松コミュニティセンター	10月15日	今市コミュニティセンター
7月27日	神門コミュニティセンター	10月28日	燦プラザたいしゃ
7月28日	湖陵コミュニティセンター	11月6日	ふれあいの家 さつき
8月25日	JAしまね 出雲支店	11月19日	燦プラザたいしゃ
8月26日	JAしまね 出雲支店	11月20日	大津コミュニティセンター
8月31日	まめなが一番館	11月24日	まめなが一番館
9月6日	ひらた子育て支援センター	11月30日	まめなが一番館
9月14日	燦プラザたいしゃ 須佐コミュニティセンター	12月3日	川跡コミュニティセンター
9月29日	長浜コミュニティセンター	12月14日	塩冶コミュニティセンター
10月2日	まめなが一番館	1月13日	まめなが一番館
10月7日	四絡コミュニティセンター	1月24日	出雲市役所

### 肺がん(ヘリカルCT検診)検診

- ◆対象者／出雲市に住所のある50歳以上の方  
(昭和41年4月1日以前生まれの方)
- ◆個人負担金／2,050円  
・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です。
- ◆定員／各日：午前30名、午後30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5日以内に受けた方は、検査できません。  
・検診前の、食事・薬等の制限はありません。

#### ◆実施日時・会場一覧表

とき	ところ	とき	ところ
6月18日	神門コミュニティセンター	10月19日	燦プラザたいしゃ
6月23日	四絡コミュニティセンター	10月26日	JAしまね 出雲支店
7月2日	スサノオホール	11月5日	ふれあいの家 さつき
7月7日	JAしまね 瀬分支店	11月20日	湖陵コミュニティセンター
7月27日	今市コミュニティセンター	12月8日	高松コミュニティセンター
8月4日	大津コミュニティセンター	12月9日	まめなが一番館
8月26日	JAしまね 出雲支店	1月14日	多伎コミュニティセンター
9月15日	燦プラザたいしゃ	2月2日	まめなが一番館
9月29日	長浜コミュニティセンター	2月15日	塩冶コミュニティセンター
10月13日	川跡コミュニティセンター		



- ◆申込方法／ハガキの裏面に①検診名(『乳がん検診』または『肺がん検診』)②第1希望・第2希望日(上記一覧表から選んでください)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、〒693-8530(住所不要)健康増進課「がん検診」係まで申し込んでください。
- ◆申込期限／5月29日(金)必着 ※決定通知は6月上旬にお送りします。  
※乳がん検診と肺がん検診の両方を申し込むこともできますが、別々のハガキでお申し込みください。

おたすね／健康増進課 ☎21-6976

## つつが虫病と日本紅斑熱が発生しやすい時期になりました

### ～ダニに刺されないよう予防しましょう～

つつが虫病と日本紅斑熱は、いずれもダニ類が病原体を媒介するもので、症状として発熱や関節痛、発疹が認められます。

#### 予防方法

野山や畑に出かけるときは、ダニに刺されないように次のことに注意してください。

- ①肌の露出が少ない長袖、長ズボン、手袋等を着用する。
- ②肌が出る部分には人用防虫スプレーを噴霧しましょう。
- ③地面に腰を下ろす場合は、敷物を敷きましょう。
- ④帰ったらすぐに入浴し、新しい服に着替えましょう。



野山や畑に立ち入った後、発熱・発疹の症状が出たり、刺し口(ダニ類の吸血した跡)があれば、すぐに受診しましょう。

おたすね／健康増進課 ☎21-6829