

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 | 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 | | |
|-------------------------|--|------------------------------|------------------|--------------------------------|---------------------------------|---------|
| 子ども家庭相談 | 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 | 3日(金)・17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! | 16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と家族(3回食頃) | 21日(火) | | | | |
| 出雲地域 歯科衛生士さんと 話そう | 歯みがきの仕方等についてのお話 | 2日(木) | 10:00~12:00 | 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(7月6日から受け付けます。) | 13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! | 15日(水) | 10:30~11:30 | 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 | 25日(土) | 13:30~15:00 | 市役所本庁 1階キッズルーム | 21-6981 | |
| 子ども家庭相談 | 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(水) | 13:30~15:50 | ひらた 子育て支援 センター | 63-3990 | |
| わたたびよびよサロン | 親子の交流会 対象/おおむね1歳までの乳児と母 | 6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 | 9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。 | 13日(月) | | | | |
| おはなし読んで | 絵本の読み聞かせ | 毎週火曜 | 11:00~11:15 | | | |
| 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 | 2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/夏風邪 | 16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。 | 4日(土) | 10:00~11:00 | | | |
| 佐田・多伎・ 湖陵地域 | ブチっこひろば | 七夕会をしよう | 7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。 | 8日(水) | 10:15~10:45 | | | |
| すくすく相談日 | 身体計測、子育て・栄養相談 ● | 21日(火) | 9:30~11:00 | たき子育て 支援センター (多伎こども園) | 86-2711 | |
| すくすくハッピー広場 | 乳幼児の身体計測・誕生会 ● | 3日(金) | 9:30~11:30 | | | |
| あかちゃんと おあさんのつどい | | 24日(金) | | | | |
| アップルひろば | 乳幼児の身体計測・発達相談 ● | 16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 おやこでふれあいあそび | 15日(水) 30日(木) | たいしゃ 子育て支援 センター | 53-2666 | |
| おやこなかよし教室 | おはなしわくわくタイム(絵本の読み聞かせ) | 3日(金) | 10:30~11:30 | | | |
| | 水遊び&ボールプールで遊ぼう | 10日(金) | | | | |
| | 水遊び | 17日(金) | | | | |
| | 水遊びと7月生まれの誕生会 | 24日(金) | | | | |
| 水遊び | 31日(金) | | | | | |
| 斐川地域 | 救急法講習会 | 応急手当、事故予防について学びます。*要予約 | 1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) | 73-7375 |
| ばんだの会 | 対象/H23年4月~H25年3月生まれの子どもと保護者 | 17日(金) | 10:00~11:30 | | | |
| うさぎの会 | 対象/H25年4月~H26年3月生まれの子どもと保護者 | 23日(木) | 10:00~11:30 | | | |
| ミュージックタイム | 親子で音楽にあわせて身体を動かすことを楽しもう! | 24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 | 28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 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) | 27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) | 21日(火) | 10:00~12:00 | 古志コミュニティー センター 隣保館 |
| 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) | 7日(火) | | |

※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 | 1日(水)・8日(水) 15日(水)・22日(水) | 9:30~11:00 | いずも子育て支援センター |
| ※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。 | 22日(水) | 9:30~10:30 | ひらた子育て支援センター |
| | 8日(水) | 10:00~10:30 | 湖陵保健福祉センター |
| | 28日(火) | 10:00~11:00 | 大社健康福祉センター |
| | 28日(火) | 9:30~11:00 | 斐川まめなが一番館 |
| | 28日(火) | 9:00~16:30 | 市本庁 |
| ※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。 | 17日(金) | 9:00~16:00 | 市平田支所 相談室 |
| | 27日(月) | 9:00~12:00 | 市多伎支所 相談室 |
| | 21日(火) | | 湖陵保健福祉センター |
| | 9日(木) | 9:00~16:00 | 大社健康福祉センター |
| | 13日(月) | 9:30~16:00 | 斐川まめなが一番館 |
| 心の健康相談 | 1日(水)・15日(水) | 13:00~14:30 | 出雲保健所 |
| | 16日(木) | 13:30~16:00 | 市平田支所 相談室 |
| | 28日(火) | | 市佐田支所 相談室 |
| | 14日(火) | | 市多伎支所 相談室 |
| | 22日(水) | | 湖陵保健福祉センター |
| | 2日(木) | | 大社健康福祉センター |
| 14日(火) | 斐川まめなが一番館 | | |
| 酒害相談・家族交流会 ※要予約 | 8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【H27年2月生まれ】 1歳6か月児健診【H25年12月生まれ】 3歳児健診【H24年6月生まれ】

予 防 接 種

～日本脳炎の予防接種はお済みですか？ 夏休みを利用して、早目に接種を受けましょう！～

以下①②③を全て満たす方で、合計4回の日本脳炎の予防接種を受けていない方は、無料で接種を受けられます。

- ①平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれの方 ②20歳未満の方
③出雲市に住民票がある方

母子手帳で接種履歴を確認し、実施医療機関に予約をしてください。

予診票は市役所健康増進課、各支所予防接種担当課、実施医療機関にてお受け取りいただけます。

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

熱中症、食中毒のシーズンです 「気温上昇」「高い湿度」に要注意！！

熱中症

気温が高い、湿度が高い等の環境では、体温が著しく上昇し熱中症が起こりやすくなります。作業、運動をする時、また乳幼児、高齢者には気をつけましょう。また、熱中症は室内でも起こりますので注意してください。

症状としては、軽度で立ちくらみ、筋肉痛、多量の発汗、中度で頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感などがあります。

以下のことを参考にして、熱中症を予防しましょう。

- ・通気性の良い服装で、帽子や日傘を使う ・のどが乾かなくても水分をこまめに補給する
- ・作業や運動をする場合には、30分に一度は休憩をする ・首や脇を濡らしたタオルで冷やす



食中毒

食中毒というと、飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生しています。普段、当たり前に行っていることが、思わぬ食中毒を引き起こすことがあります。

家庭での発生では症状が軽かったり、発症する人が1人や2人のことが多いことから風邪や寝冷えなどと思われがちで、食中毒とは気づかれず、重症化することもあります。家庭での食事作りでの食中毒予防のポイントをチェックしてみましょう。

☆食中毒予防の3原則 食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

- ・調理の前には丁寧に手洗いをする
- ・具合が悪い人（下痢、おう吐等）は調理配膳等にかかわらないようにする
- ・加熱が必要な食品は中心部まで加熱する
- ・調理器具は十分な洗浄と消毒をし清潔にする
- ・冷蔵庫を過信しない（残った食品は時間が経ち過ぎたら思い切って捨てる）



熱中症、食中毒に関するおたずね / 健康増進課 ☎ 21-6829

なかなか治らない口内炎…

それは「^{こうくう}口腔がん」かも知れません



～口の中にも「がん」ができることをご存じですか？～

口の中全体を口腔と言い、ここにできるがんを総称して「口腔がん」と呼んでいます。部位別では『舌がん』が最も多く、次に多いのが『歯肉がん』となります。

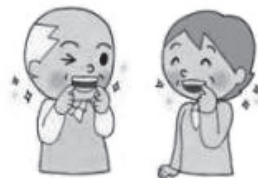
日本では年間約6,000人が「口腔がん」にかかり、約3,000人の方が亡くなれているとの報告があります。発生頻度は、がん全体の1～3%程度であり決して多くありませんが、他のがんとは違い、患部を直接見ることができるので早期発見しやすい「がん」です。

舌や歯肉の盛り上がり、硬いしこり、なかなか治らない口内炎などの症状には注意が必要です。

「口腔がん」は早期発見できれば、90%以上が治る病気といわれています。

8月に口腔がんについての市民公開講座を市役所「くにびきホール」で開催する予定です。（市民公開講座のご案内は広報いずも8月号でご確認ください。）

口腔がんを正しく理解し、早期発見に努めましょう！



口腔がんに関するおたずね / 健康増進課 ☎ 21-6976

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～

年度末年齢40歳から満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（水）～9月30日（水）
- 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でご確認ください）
- 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。

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）

※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。

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

全国健康保険協会（協会けんぽ）の健康診査

～全国健康保険協会（協会けんぽ）に、被扶養者として加入している40歳から74歳までの方は、協会けんぽが実施する特定健康診査の受診をお願いします～

- 平成27年度の受診案内と受診券（受診の際に必要です）は、4月下旬に被保険者の方のご自宅へ郵送しています。
- 受診方法等は、協会けんぽ島根支部のホームページでもご確認できます。

協会けんぽにご加入の方の特定健診に関するおたずねは 全国健康保険協会島根支部（☎0852-59-5204）