

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。

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	4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!	17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その家族(3回食頃)	15日(火)	駅ナカ赤ちゃんルーム	21-1496
おっぱい相談	対象/母親ほか 先着4組 ※要予約 ●	7日(月) 10:00~12:00		
赤ちゃん体操	親子でストレッチ 先着20組 ※要予約	4日(金) 10:30~11:30	さんびーの広場	24-9872
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(9月7日から受け付けます。)	14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!	16日(水) 10:30~11:30	市役所本庁1階キッズルーム	21-6981
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	26日(土) 13:30~15:00		
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	16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	7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	10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。	14日(月) 毎週火曜 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	3日(木) 17日(木) 14:00~14:30		
お医者さんと話そう	小児科医による乳幼児の病氣と発育に関するミニ講座 テーマ/事故予防	17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。	12日(土) 10:00~11:00		
プチっこひろば	赤ちゃんマッサージ ※バスタオルを持って来てください。	15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。	9日(水) 10:15~10:45	たき子育て支援センター(多伎こども園)	86-2711
すくすく相談日	身体計測、子育て・栄養相談 ●	17日(木) 9:30~11:00		
すくすくハッピー広場	乳幼児の身体計測・誕生会 ●	11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)	43-2621
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 ●	25日(金) 10:00~12:00		
アップルひろば		17日(木) 10:00~12:00		
まるまるくらぶ(0歳児サークル)	小児科医による子育て講座 ※要予約	10日(木) 30日(水)	たいしゃ子育て支援センター	53-2666
おやこながよし教室	おやこで運動遊び	4日(金)		
	おはなしわくわくタイム(絵本の読み聞かせ)	11日(金)		
	おやこであそぼう(お話とわらべ歌遊び)	18日(金)		
	9月生まれの誕生会(9月生まれさんを皆でお祝いしましょう)	25日(金)		
子育て講座「くすりのお話」	薬剤師による「くすり」についてのミニ講座	8日(火) 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
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	15日(火) 14:00~16:00		
ミュージックタイム	親子で音楽にふれながら、身体を動かしましょう。	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)	28日(月) 13:30~15:30	古志コミュニティセンター 隣保館	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)	15日(火) 10:00~12:00		
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)	1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 ※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)・30日(水)	9:30~11:00	いずも子育て支援センター
	16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
	29日(火)	10:00~11:00	大社健康福祉センター
	29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 ※食生活や運動について「何かよい工夫はないかな」「お腹まわりの脂肪を落としたい」「血圧が高めと言われた」などの相談ができます。	29日(火)	9:00~16:30	市本庁
	18日(金)	9:00~16:00	市平田支所 相談室
	3日(木)	9:00~12:00	市佐田支所 相談室
	28日(月)		市多伎支所 相談室
	15日(火)	湖陵保健福祉センター	
	10日(木)	9:00~16:00	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	市平田支所 相談室
	29日(火)		市佐田支所 相談室
	15日(火)		市多伎支所 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
7日(火)	73-9112		
酒害相談・家族交流会 ※要予約	9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【H27年4月生まれ】 1歳6か月児健診【H26年2月生まれ】 3歳児健診【H24年8月生まれ】

◇胃がん血液検診・前立腺がん検診を実施します◇



実施期間：10月1日(木)～11月30日(月)

	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51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	平成28年3月31日時点の満年齢が下記に該当する出雲市に住所のある男性 (満50歳 昭和40年4月2日～昭和41年4月1日生まれ 満55歳 昭和35年4月2日～昭和36年4月1日生まれ 満60歳 昭和30年4月2日～昭和31年4月1日生まれ 満65歳 昭和25年4月2日～昭和26年4月1日生まれ)
検査内容	採血 胃がんの高危険群である胃粘膜の萎縮やヘリコバクター・ピロリ菌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	いずれも610円(ただし、住民税非課税世帯と生活保護世帯の方は無料、胃がん血液検診は70歳以上の方も無料) ※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鳥根』)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(木)必着

※決定通知は9月下旬にお送りします。1枚のハガキで両方の検診を申し込むこともできます。

【がん検診に関するおたずね】健康増進課 ☎21-6651

朝ごはんを食べて、 元気な一日をスタートしましょう!



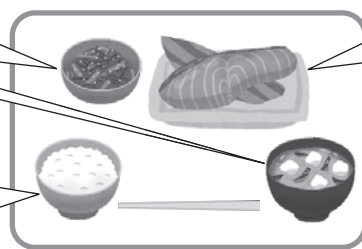
毎日朝ごはんを食べていますか?朝ごはんは、脳とからだのウォーミングアップとなり、元気な一日をスタートさせるために欠かせないものです。

平成22年度に市が実施した食育アンケートでは、20代に欠食が多く、男性の4人に1人、女性の8人に1人が朝ごはんを食べていないという結果でした。また、毎日食べている人でも内容を見ると、主食(おにぎり、パン)などの単品のみや飲み物だけなど、栄養バランスの取れていない朝食をとっている人が多いこともわかりました。朝ごはんを抜くと、昼食や夕食を食べ過ぎたり、脂肪をためこみやすくなるため、肥満の原因になるほか、栄養のアンバランスによる貧血や体調不良をまねくこともあります。

【バランスのとれた朝ごはんの例】

副菜

(体調を整える)
野菜などを中心とした料理



主菜

(筋肉や血のもととなり、体をつくる)
たんぱく質を中心とした料理

主食

(体を動かすパワーのもとになる)
炭水化物を中心とした料理

注意!

*菓子パンやお菓子は食事の代わりにはなりません。
忙しい朝でも主食、主菜、副菜をそろえてバランス良く食べるように心掛けましょう。

★朝ごはんの効果★

- ①脳へのエネルギー補給によって脳が目覚め、集中力が出るため、勉強や仕事に力が入る!
- ②睡眠中に下がった体温を上げてくれるので、からだの調子が良くなる!
- ③1日3回の食事で体内リズムができ、胃や腸が刺激を受けて便通が良くなる!

食育に関するおたずね 健康増進課 21-6981