

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	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
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	4日(金)・18日(金)	9:30～16:00	いずも子育て支援センター
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	21-5772
かみかみタイム	対象/生後7.8か月以降の赤ちゃんとその家族(2回食頃)	15日(火)		
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	駅ナカ赤ちゃんルーム
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(12月14日から受け付けます。)	21日(月)	10:30～11:30	21-1496
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	さんびーの広場
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	19日(土)	13:30～15:00	市役所本庁1階キッズルーム
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	16日(水)	13:30～15:50	ひらた子育て支援センター
うらたびよサロン	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。	21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	3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育児に関するミニ講座 テーマ/冬のウイルス性胃腸炎	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。	5日(土)	10:00～11:00	
ブッチこひろば	須佐保育所のお楽しみ会に参加しよう。	24日(木)	10:00～11:00	さだ子育て支援センター(須佐保育所)
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	
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)		たき子育て支援センター(多伎こども園)
あかちゃんと おかあさんのつどい		25日(金)	9:30～11:30	
アップルひろば	乳幼児の身体計測・発達相談 ●	17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)
まるまるくらぶ (0歳児サークル)	離乳食教室(生後7か月～8か月の赤ちゃんとその保護者) ※要予約	10日(木)		たいしゃ子育て支援センター
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)	4日(金)	10:00～11:30	
	クリスマス会&誕生会 ※要予約	11日(金)		
	おやこふれあい遊び	18日(金)		
	ボールプールで遊ぼう	25日(金)		
クリスマス会	すてきな歌のプレゼントをお届けします。 ※要予約	16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)
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。	18日(金)	10:30～11:30	ひかわ子育て支援センター(斐川まめなが一番館)
ミニまめこルーム	スタッフが会場に出かけ、遊びの広場を開設します。	21日(月)	10:00～12:00	阿宮コミュニティセンター

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)	21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か月頃の子どもと家族(3回食頃)	1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。	2日(水)・9日(水) 16日(水)	9:30～11:00	いずも子育て支援センター	21-5772	
	16日(水)	9:30～10:30	ひらた子育て支援センター	63-5780	
	9日(水)	10:00～10:30	湖陵保健福祉センター	43-1215	
	22日(火)	10:00～11:00	大社健康福祉センター	53-3116	
	22日(火)	9:30～11:00	斐川まめなが一番館	73-9112	
	15日(火)	9:00～16:30	市本庁	21-6976	
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。	18日(金)	9:00～16:00	市平田支所 相談室	63-5780	
	3日(木)	9:00～12:00	市佐田支所 相談室	84-0118	
	14日(月)		市多伎支所 相談室	86-3116	
	15日(火)		湖陵保健福祉センター	43-1215	
	10日(木)	9:00～16:00	大社健康福祉センター	53-3116	
	14日(月)	9:30～16:00	斐川まめなが一番館	73-9112	
	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	21-1653
		17日(木)	13:30～16:00	市平田支所 相談室	63-5780
22日(火)		市佐田支所 相談室		84-0118	
15日(火)		市多伎支所 相談室		86-3116	
16日(水)		湖陵保健福祉センター		43-1215	
3日(木)		大社健康福祉センター		53-3116	
8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	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7月生まれ】 1歳6か月児健診【H26年5月生まれ】 3歳児健診【H24年11月生まれ】

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51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	平成28年1月29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 瀬分町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 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 たろう
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

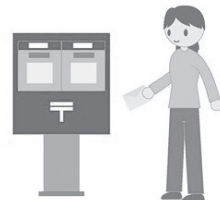
自己負担金の支払方法・検査キットの配布については、検査機関によって異なります。検査機関からの案内をご確認ください。

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27年4月1日現在で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平成28年1月29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

ノロウイルスに注意!!

食中毒と言えば、夏のイメージがありますが、例年冬の時期を中心にノロウイルスによる食中毒が猛威をふるっています。感染すると、発熱、おう吐、下痢、腹痛などの症状がでて、子どもや高齢者では重症化する場合があります。

ノロウイルス感染症の予防

- ・トイレの後、調理をするときや食事の前には**せっけん**と**流水**でよく手を洗いましょう。
- ・手洗いの後、使用する**タオル等は清潔なもの**を使用し、共用しないようにしましょう。
- ・**感染者の便、おう吐物には接触しない**よう注意し、接触した場合は十分な洗浄と消毒を行いましょう。
- ・**部屋の換気**をしましょう。
- ・**下痢、吐き気、おう吐、腹痛、発熱**など風邪に似た症状があったときは、**医療機関を受診**し医師に相談しましょう。
- ・いったんノロウイルスに感染すると、症状が治まっても、**長期間(2~3週間程度)便中にウイルスを排泄する場合**もあります。排便後の手洗い等衛生確保には十分気をつけましょう。



ノロウイルスに関するおたずね/健康増進課 ☎21-6829