

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	2日(金)・16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!	15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)	20日(火)		駅ナカ赤ちゃんルーム(アトネスいずも)	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(9月5日(月)から受け付けます)	12日(月)	10:30~11:30		
ママヨガ	心と身体のリラクゼーション 先着20組 ※要予約(9月20日(火)から受け付けます。託児無し)	27日(火)	10:30~11:30	さんぴーの広場	24-9872
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!	21日(水)	10:30~11:30		
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	24日(土)	10:00~11:30	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	21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/おむね1歳までの乳児と母	5日(月)	10:00~11:30		
わいわいルーム	親子の交流会 対象/おむね2歳までの幼児と母	8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	12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	1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/B型肝炎	15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	10日(土)	10:00~11:00		
ブッチこひろば	ベビーマッサージをしよう (バスタオル、着替え、水分補給用のお茶等を持参してください)	8日(木)	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 絵本の読みみかせとお話で遊ぼう	14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 ◎	21日(水)	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 ◎	9日(金)	9:30~11:30	こりよ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 ◎	23日(金)			
アップルひろば		15日(木)	10:00~12:00		
まるまるくらぶ(0歳児サークル)	乳幼児の事故予防講座 子育てサポーター自主企画講座(親子で3B体操) ※要予約	20日(火) 30日(金)	10:00~11:30	たいしゃ子育て支援センター 大社体育館	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)	2日(金)		たいしゃ子育て支援センター 大社体育館	
	大型遊具で遊ぼう	9日(金)		たいしゃ子育て支援センター	
	おやこリズム遊び	16日(金)			
	誕生会(9月生まれさんをみんなでお祝いしましょう)	23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	6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
こどりの会	対象/平成28年4月~9月生まれの子どもと保護者	13日(火)	14:00~15:00		
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	23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	27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)	26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)	13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)	6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・就学前の乳幼児および保護者 ※母子健康手帳をお持ちください。	7日(水)・14日(水) 21日(水)・28日(水)	9:30~11:00	いずも子育て支援センター
	28日(水)	9:30~10:30	ひらた子育て支援センター
	14日(水)	10:00~10:30	湖陵保健福祉センター
	27日(火)	10:00~11:00	大社健康福祉センター
	27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、気になることがあれば、相談ができます。	27日(火)	9:00~16:30	☎本庁 相談室
	16日(金)	9:00~16:00	☎平田支所 相談室
	1日(木)		☎佐田支所 相談室
	26日(月)	9:00~12:00	☎多伎支所 相談室
	20日(火)		湖陵保健福祉センター
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。	7日(水)・21日(水)	13:00~14:30	出雲保健所
	15日(木)		☎平田支所 相談室
	23日(金)		☎佐田支所 相談室
	13日(火)	13:30~16:00	☎多伎支所 相談室
	21日(水)		湖陵保健福祉センター
酒害相談・家族交流会 ※要予約	1日(木)		大社健康福祉センター
	13日(火)		斐川まめなが一番館
酒害相談・家族交流会 ※要予約	14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か月健診【平成28年4月生まれ】 1歳6か月健診【平成27年2月生まれ】 3歳健診【平成25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(土)～11月30日(水)

実施検査機関：総合医療センター・ヘルスサイエンスセンター島根



胃がん血液検診

【対象者】

出雲市に住所のある40歳以上の方(昭和52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

【検査内容】

採血：胃がんの高危険群である、胃粘膜の委縮や、ヘリコバクター・ピロリ菌感染の有無を検査します。

前立腺がん検診

【対象者】

平成29年3月31日時点で次の年齢に該当する出雲市に住所のある男性

- 満50歳 昭和41年4月2日～昭和42年4月1日生まれ
- 満55歳 昭和36年4月2日～昭和37年4月1日生まれ
- 満60歳 昭和31年4月2日～昭和32年4月1日生まれ
- 満65歳 昭和26年4月2日～昭和27年4月1日生まれ

【検査内容】

採血：PSA(前立腺特異抗原)測定をします。



【料金】各検診とも610円

※住民税非課税・生活保護世帯(当日、受付で申請が必要)の方は無料です。胃がん血液検診は、70歳以上の方も無料です。

- 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(「総合医療センター」または「ヘルスサイエンスセンター島根」)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)まで送付してください。

- 申込期限：9月15日(木)必着 ※決定通知は9月末ごろ送付します。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

誰もが注意！生活習慣病



～健康寿命(心身ともに自立した活動的な状態で生活できる期間)を伸ばそう～

出雲市の傾向

- 血圧、HbA1c(過去1～2か月の平均的な血糖値)、LDL(悪玉コレステロール)において、約2人に1人が基準値を超えています。
- 高血圧疾患が多いことから、県と比較して脳血管疾患の割合が高く、なかでも男性の脳出血、脳梗塞の件数が多い状況です。
- 国や県と比較して慢性腎不全(透析有)の割合が高くなっています。

- ①皆さんは、ご自身の血圧・血糖・脂質等の値を知っていますか？
→まずは、健診を受けて！自分の健康状態を知ることが大切です。
- ②血圧・血糖・脂質等の値が高くても、『沈黙の期間』が長く、自覚症状はすぐには出てきません。
→数値が基準値から外れている方は、医師に相談することをお勧めします。詳しい検査を！
- ③生活習慣を振り返ってみませんか？
→生活習慣で気になることは何ですか？何から始めてみますか？
 - ◆食生活 薄味、適量、バランス、間食、食事時間
 - ◆運動 有酸素運動、柔軟、筋力アップ
 - ◆禁煙 味覚アップ、血液サラサラ
 - ◆こころ 休養、ストレス解消
 - ◆歯 歯周病予防、定期検診

皆さんの健康づくりのお手伝いをします。お気軽にご相談ください。



せ 積極的な
い 意識の
か 改善の
つ 積み重ね

禁煙サポート情報

禁煙しよう！と思ったら…
どんな方法がある？

ラクラク度 ☆ 自力で頑張る

☆☆ ニコチンガムを薬局で購入する

☆☆☆ ニコチンパッチを薬局で購入する

☆☆☆☆ 禁煙外来へ行く(条件を満たせば保険適応の薬があります。)

■「ニコチン依存度チェック」をすることで、自分にあった方法を知ることができます。

■「いずも禁煙を考える会」や「禁煙セミナー」に参加してみるのもお勧めです。(仲間と一緒にならできるかも)

おたずね／健康増進課 ☎21-6979