

# 6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	おたすね
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	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7.8か月以降の赤ちゃんとその家族(2回食頃)	20日(火)		
親子でストレッチ	身体を動かしてリフレッシュしよう!親子の飲み物を持ってきてください ※先着20組 要予約	1日(木) 10:30~11:30	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	19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!	21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	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	5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	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	19日(月) 10:30~11:30		
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		
わいわいきッズ	健康運動指導士の指導による親子体操	1日(木) 11:00~11:30		
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/けいれん	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	3日(土) 10:00~11:00		
プチっこひろば	歯科衛生士による歯磨き指導	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 絵本の読みきかせとお話で遊ぼう	21日(水) 10:15~10:45		
すくすく相談日	身体計測、子育て・栄養相談 ◎	20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 ◎	9日(金) 9:30~11:30		
あかちゃんとおあさんのつどい	乳幼児の身体計測・発達相談 ◎	23日(金) 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
まるとまるとらぶ(0歳児サークル)	ベビーマッサージ ※要予約 離乳食教室(生後7か月以降の乳児とその保護者) ※要予約	6日(火) 20日(火)	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	おやこでリズム遊び	9日(金) 10:00~11:30		
	英語であそぼう	16日(金) 30日(金)		
子育て講座	「むし歯予防のお話」親子でむし歯について学びましょう ※予約不要	6日(火) 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)	73-7375
ミュージックタイム	親子で音楽にあわせて身体を動かしましょう	23日(金) 10:30~11:30		

離乳食教室

事業名	内容など	と き	と ころ	おたすね・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	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)	20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) 10:00~12:00	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	おたすね・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	21-5772
	21日(水)	9:30~10:30	ひらた子育て支援センター	63-5780
	14日(水)	10:00~10:30	湖陵保健福祉センター	43-1215
	27日(火)	10:00~11:00	大社健康福祉センター	53-3116
	8日(木)・27日(火)	10:00~11:00	斐川まめなが一番館	73-9112
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	市本庁	21-6979
	16日(金)	9:00~16:00	市平田支所 相談室	63-5780
	1日(木)		市佐田支所 相談室	84-0118
	26日(月)	9:00~12:00	市多伎支所 相談室	86-3116
	20日(火)		湖陵保健福祉センター	43-1215
	8日(木)	9:00~16:00	大社健康福祉センター	53-3116
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	21-1653
	15日(木)		市平田支所 相談室	63-5780
	23日(金)		市佐田支所 相談室	84-0118
	20日(火)	13:30~16:00	市多伎支所 相談室	86-3116
	21日(水)		湖陵保健福祉センター	43-1215
	1日(木)		大社健康福祉センター	53-3116
13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	14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か月健診【平成29年1月生まれ】 1歳6か月健診【平成27年11月生まれ】 3歳健診【平成26年5月生まれ】

6月4日～10日は歯と口の健康週間です

平成27年度島根県残存歯数調査では、出雲市の40～50歳代の6割が歯周病であるという結果でした。

# かかりつけ歯科医は「歯の健康」サポーター



どんなに丁寧に歯をみがいていても、残ってしまう汚れがあるものです。歯と口の健康を保つために、半年に1回は歯科医院を受診しましょう。

かかりつけ歯科医を決め、定期的に診察を受けることで、歯ぐきのちょっとした変化にも、気づいてもらいやすくなります。ブラッシングの指導を受け、自分の歯や口の特徴にあった歯みがきをするのは、歯や口の健康を守るだけでなく、生涯を通じた病気の予防にもつながる大切な習慣です。

6月4日から6月10日まで、全国で「歯と口の健康週間」が実施されます。今年のスローガンは「おいしい」と「元気」を支える丈夫な歯です。

80歳になっても20本以上自分の歯を残せるよう、自分の歯は自分で守る習慣を身につけましょう。

●市では次のとおり健診を実施します。  
対象者の方には個別通知を行います。

### 【歯周病検診】

- ◆時期：10～12月
- ◆対象：40歳、50歳、60歳、70歳(平成30年3月31日現在)
- ◆個人負担金：510円

### 【後期高齢者歯科口腔健診】

- ◆時期：6～9月
- ◆対象：76～85歳(平成30年3月31日現在)
- ◆個人負担金：無料

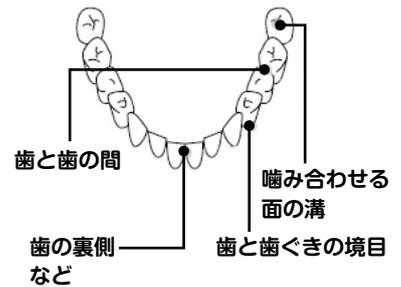
## 自分でできる歯周病チェック (一つでもあてはまったら、受診しましょう)



- |                          |                             |
|--------------------------|-----------------------------|
| 1 歯みがきの時など歯ぐきからの出血がありますか | 5 歯ぐきから膿が出る場合がありますか         |
| 2 口臭が気になりますか             | 6 起床時に、口の中がネバネバしている感じがありますか |
| 3 歯ぐきが赤く腫れていますか          | 7 歯がグラグラするところがありますか         |
| 4 冷たいもの、熱いものがしみますか       | 8 歯と歯の間に食べ物がはさまりますか         |

歯ブラシは鉛筆を持つように軽く持ち、歯垢がつきやすいところを丁寧に磨きましょう。

### 歯垢がつきやすい場所



# 平成29年度 PET-CT がんドック

申込受付中!

出雲市立総合医療センターでは、高度医療機器「PET-CT」によるがんドックを実施しています。

「PET-CTがんドック」は、PET-CT撮影と血液検査(腫瘍マーカー)がセットで、ほぼ全身におけるがん細胞のチェックをすることができます。



検査内容

- ①PET-CT撮影
- ②血液検査  
※腫瘍マーカー(4種類)

申込方法

電話での事前予約となります。  
【受付時間】8:30～17:00  
(土、日、祝日を除く)

料金

PET-CTがんドック 97,200円(税込)  
※出雲市には、市内在住の40歳以上(平成30年3月31日現在)の方に料金の一部を助成する制度があります(18,000円の助成)。

【申込み・おたずね】 出雲市立総合医療センター 健康管理センター  
☎63-5119(直通) ☎63-5111(代表)

