

# 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	21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!	20日(木)	11:00~12:00		
かみかみタイム	対象/生後9ヶ月以降の赤ちゃんとその家族(3回食頃)	18日(火)			
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	10日(月)	10:30~11:30	駅ナカ赤ちゃんルーム(アトネスいずも)	21-1496
歯科衛生士さんと話そう	歯科衛生士によるお話と個別相談	27日(木)	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!	19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	22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	19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	3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	13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	10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	6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/夏かせ	20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	1日(土)	10:00~11:00		
プチっこひろば	須佐保育所の庭で遊びましょう	7日(金)	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	18日(火)	10:15~10:45		
すすく相談日	身体計測、子育て・栄養相談 ◎	19日(水)	9:30~11:00	たき子育て支援センター(多伎こども園)	86-2711
すすくハッピー広場	乳幼児の身体計測・誕生会 ◎	14日(金)	9:30~11:30		
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 ◎	28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
アップルひろば		20日(木)			
まるまるくらぶ(0歳児サークル)	乳幼児の事故予防講座	10日(月)	10:00~11:30	たいしや子育て支援センター	53-2666
	皮膚科医師による子育て講座 ※要予約	27日(木)			
	おはなしわくわくタイム(絵本の読み聞かせ)	7日(金)			
	水遊び	14日(金)			
おやこなかよし教室	7月生まれの誕生会&水遊び	21日(金)	28日(金)		
うさぎの会	対象/H27年4月~H28年3月生まれの子どもと保護者	19日(水)	10:00~12:00	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	親子で音楽にふれながら身体を動かしましょう!	21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	25日(火)	14:00~16:00		
ばんだの会	対象/H25年4月~H27年3月生まれの子どもと保護者	28日(金)	10:00~12:00		

離乳食教室

事業名	内容など	とき	ところ	おたすね
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)	24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/7~10か月頃の赤ちゃんの家族(2~3回食頃)	18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)	4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	おたすね	
<b>妊婦・乳幼児健康相談</b>	5日(水)・12日(水) 19日(水)・26日(水)	9:30~11:00	いずも子育て支援センター	21-5772
	19日(水)	9:30~10:30	ひらた子育て支援センター	63-5780
	12日(水)	10:00~10:30	湖陵保健福祉センター	43-1215
	25日(火)	10:00~11:00	大社健康福祉センター	53-3116
	20日(木)・25日(火)	10:00~11:00	斐川まめなが一番館	73-9112
<b>すこやかライフ健康相談</b>	25日(火)	9:00~16:30	☒本庁	21-6979
	21日(金)	9:00~16:00	☒平田支所 相談室	63-5780
	24日(月)	9:00~12:00	☒多伎支所 相談室	86-3116
	18日(火)		湖陵保健福祉センター	43-1215
	13日(木)	9:00~16:00	大社健康福祉センター	53-3116
	10日(月)	9:30~16:00	斐川まめなが一番館	73-9112
<b>心の健康相談</b>	5日(水)・19日(水)	13:00~14:30	出雲保健所	21-1653
	20日(木)	13:30~16:00	☒平田支所 相談室	63-5780
	28日(金)		☒佐田支所 相談室	84-0118
	18日(火)		☒多伎支所 相談室	86-3116
	19日(水)		湖陵保健福祉センター	43-1215
	6日(木)		大社健康福祉センター	53-3116
11日(火)	斐川まめなが一番館		73-9112	
<b>酒害相談・家族交流会</b> ※要予約	12日(水)	9:00~11:00	出雲保健所	21-1653

~乳幼児健診~ 7月の乳幼児健診は次の方が対象です。期日が近づきましたら郵送でご案内します。

→4か月健診【平成29年2月生まれ】 1歳6か月健診【平成27年12月生まれ】 3歳健診【平成26年6月生まれ】

自分の  
ため



# 年に1度は必ず“健診”で 健康チェックを!

家族の  
ため



## ◆市では、次のとおり特定健康診査等を行います

- 期間／7月1日(土)～10月31日(火)
- 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)
- 自己負担金／どの健診も無料
- 健診の種類・対象等／下表の種類があります
- 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  
※昨年度の結果等から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

健診等の名称	対象者	持参するもの	保健指導(特定健診のみ)
出雲市 国民健康保険 特定健康診査	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。	・保険証 ・健康手帳(お持ちの方) ・ <b>受診券と質問票</b> (4月末時点で加入の方へ 6月下旬に郵送します)	特定健診の結果から、生 活習慣の改善が必要とさ れた人を対象に、保健指 導の実施や、教室等をご 案内します。
出雲市 国民健康保険 若年齢層健康診査	今年度 20 歳から 39 歳の 出雲市国民健康保険加入者	・保険証 ・健康手帳(お持ちの方) ※受診券はありません。	<b>受けて伸ばそう健康寿命!</b> 保健指導の利用者はもちろ ん、健診を受診した人も、 翌年度以降の健診結果が改 善する傾向にあります。 健診をきっかけに、健康づく りに取り組みましょう!
後期高齢者 健康診査	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 (生活習慣病で治療中の方を除く)	・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	・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 ※出雲市国民健康保険加入者以外 の方も受診できます。	【検査項目】血液検査 (C 型肝炎検査、B 型肝炎検査) 【注意事項】 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。	

- ※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、事務所で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。

市が行う健診・検診に  
関するおたずね  
健康増進課  
(☎21-6979)

## ◆被用者保険に加入している方(被扶養者の方も含む)の特定健診

**特定健康診査** は、加入している医療保険者によって年1回実施されます。

今年度40歳から74歳までの被保険者、被扶養者の方すべてが対象です。

特定健康診査は、生活習慣病の前兆であるメタボリックシンドロームに着目し、早いうちから改善を図ることによって、生活習慣病の発症、重症化を予防することを目的としています。

受診方法など詳しくは、お手持ちの保険証に記載されている保険者へおたずねください。

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

- 協会けんぽに被扶養者として加入している方には、受診案内と受診券(受診の際に必要です)が、4月下旬に被保険者の方のご自宅へ郵送されています。
- 受診方法や健診機関は、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。