

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	15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!	21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)	19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	11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	27日(水) 20日(水)	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	16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	20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	4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	14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	11日(月) 11:00~11:15		
おはなし読んで	絵本の読み聞かせ	毎週火曜 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	7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気と発達に関するミニ講座 テーマ/熱中症	21日(木) 10:00~11:00		
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	9日(土) 14:00~15:30		
レ・スールの会	ふたごちゃん・みつごちゃんとその家族の会	13日(水)		
プチっこひろば	ベビーマッサージをしよう	8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	20日(水) 10:15~10:45		
すくすく相談日	身体計測、子育て・栄養相談 ◎	19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 ◎	8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 ◎	22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	乳幼児の身体計測・発達相談 ◎	21日(木)		
まるまるくらぶ(0歳児サークル)	ベビーマッサージ 対象/0歳児とその保護者 ※要予約	20日(水)	たいしや子育て支援センター 大社体育館 たいしや子育て支援センター	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)	1日(金)		
	大型遊具で遊ぼう	8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)	15日(金)		
	おやこでリズム遊び	22日(金)		
	子育てサークル交流会(子育てサポーター自主企画講座)※要予約	29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	5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
こどもの会	対象/H29年4月~H29年8月生まれの子どもと保護者	12日(火) 14:00~15:30		
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	22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	26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)	25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)	19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)	5日(火)	隣保館	

※参加費100円、先着15名、託児も可能です。

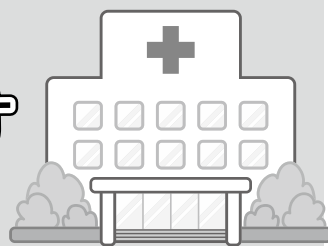
☒:市役所

健康相談

事業名・内容など	と き	と ころ	おたすね・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。	6日・13日・20日・27日(いずれも水曜日)	9:30~11:00	いずも子育て支援センター
	20日(水)	9:30~10:30	ひらた子育て支援センター
	13日(水)	10:00~10:30	湖陵保健福祉センター
	26日(火)	10:00~11:00	大社健康福祉センター
	14日(木)・26日(火)	10:00~11:00	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、ご相談ください。	26日(火)	9:00~16:30	☒本庁
	15日(金)	9:00~16:00	☒平田支所 相談室
	7日(木)		☒佐田支所 相談室
	25日(月)	9:00~12:00	☒多伎支所 相談室
	19日(火)		湖陵保健福祉センター
	14日(木)	9:00~16:00	大社健康福祉センター
11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会場でもご利用いただけます。	6日(水)・20日(水)	13:00~14:30	出雲保健所
	21日(木)		☒平田支所 相談室
	22日(金)		☒佐田支所 相談室
	19日(火)	13:30~16:00	☒多伎支所 相談室
	20日(水)		湖陵保健福祉センター
	7日(木)		大社健康福祉センター
12日(火)		斐川まめなが一番館	
酒害相談・家族交流会 ※要予約	13日(水)	9:00~11:00	出雲保健所

~乳幼児健診~ 9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いたします。
 ⇒4か月健診【平成29年4月生まれ】 1歳6か月健診【平成28年2月生まれ】 3歳児健診【平成26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2日(月)～11月30日(木)

実施検査機関 出雲市立総合医療センター・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53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。

前立腺がん検診

【対象者】平成30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42年4月2日～昭和43年4月1日生まれ |
| 満55歳 | 昭和37年4月2日～昭和38年4月1日生まれ |
| 満60歳 | 昭和32年4月2日～昭和33年4月1日生まれ |
| 満65歳 | 昭和27年4月2日～昭和28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

住民税非課税世帯・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(「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14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。

おたずね／健康増進課 ☎21-6651

もう1皿

野菜を食べましょう



食育
だより

国は、健康づくりを推進するため、毎年9月を「食生活改善普及運動」実施月間とし、食生活改善の取組を全国的に展開しています。今年度は、「毎日プラス1皿の野菜」をテーマの一つとしています。野菜を食べるとどのような効果があるのでしょうか?どのくらい食べたら良いのでしょうか?

◆野菜を食べるとどのような効果があるのでしょうか?

野菜は、食物繊維、ビタミン、ミネラル(カルシウム、カリウムなど)等の重要な供給源で、健康の維持・増進に欠かせない食物です。野菜を摂取することにより、がん予防や糖尿病予防、血清コレステロールの増加予防、便秘解消などたくさんの効果があるとされています。

◆野菜はどのくらい食べると良いのでしょうか?

国の計画「健康日本21(第2次)」では、健康を維持するために必要な野菜摂取目標量を、成人1人1日当たり350g以上としています。

野菜350gの目安

☆生野菜では…両手のひら3杯分

- 緑黄色野菜(ほうれんそう、人参、ピーマンなど) 両手のひら1杯
- 淡色野菜(キャベツ、きゅうり、大根など) 両手のひら2杯

☆野菜料理では…1日5皿



◆国民健康・栄養調査では、どのくらい野菜を食べているのでしょうか?

平成27年国民健康・栄養調査の結果によると、成人1人1日当たりの野菜の平均摂取量は、293.6gで目標量には達しておらず、野菜不足と言えます。

毎日の食事に、野菜料理をもう1皿プラスして、バランスのとれた食事を心がけましょう。



おたずね／健康増進課 ☎21-6979

生活習慣

誰もが注意!
『糖尿病』



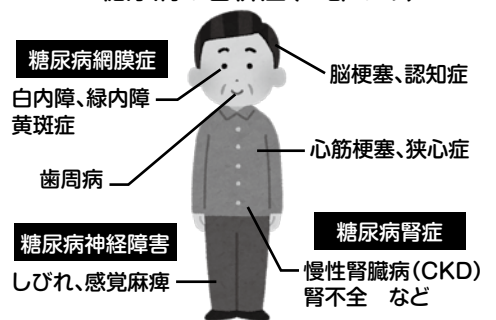
見直してみませんか?

代表的な生活習慣病である「糖尿病」。40歳以上では、男性の約4割、女性の約3割が糖尿病またはその予備軍と言われています。糖尿病は、放っておくとさまざまな合併症を引き起こします。しかし、早期受診などで、上手に付き合うことができれば怖い病気ではありません。この機会に、生活習慣を見直してみませんか?

「糖尿病とは...?」

糖尿病は、インスリンというホルモンの不足や作用低下によって、血糖値の上昇を抑える働き（耐糖能）が低下し、高血糖が慢性的に続く病気です。糖尿病になっても、初めのうちは「痛い」とか「苦しい」といった自覚症状はありません。そのため、大きな問題ではないのでは?と思う人も多いでしょう。しかし、血糖が高い状態が続くと、体の血管を傷つけるようになり、右の図のような、さまざまな合併症が出てくるようになります。そのため、早いうちからきちんと治療する必要があります。

糖尿病の合併症(一部のみ)



糖尿病の主な原因と予防のポイント

原因1 食べすぎ

食べ過ぎると、インスリンの分泌が不足傾向になり、血糖値が上がりやすくなります。

予防のポイント

- 1日3食を欠かさず、よく噛んで食べる。
- 主食・副菜・主菜をそろえて、バランスの良い食事を心がける。
- 間食は控えめにする。
- アルコールは適量を心がける。(ビールなら中ビン1本、日本酒なら1合が目安)

原因2 運動不足

インスリンが分泌されていても、運動不足だと、インスリンの働きが悪くなります。

予防のポイント

- 1日30分程度のウォーキングをする。(食後1~2時間後が最も効率が良いといわれています。)
- 買い物時などには、車を遠くに停めて歩くようにしてみる。
- エレベーターなどはなるべく使わず、階段を使用するように心がける。

原因3 肥満

肥満により内臓脂肪が増えている状態では、インスリンの働きが悪くなります。

予防のポイント

- バランスの良い食事と、適度な運動を心がける。
 - 肥満の度合いと標準体重を知る。
- 自分の体格指数(BMI)の計算方法
- BMI=体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m
- 判定 18.5未満……………低体重(やせ)
18.5以上25未満……………普通体重
25以上……………肥満
- 標準体重=身長 m × 身長 m × 22

HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)をチェック!

『HbA1c』は、過去1~2か月の血糖の状態を示す値です。健康診断などの血液検査の結果で『HbA1c』が出ている方は、自分の値を確認してみてください。

HbA1c値の見方

6.0%以上…糖尿病を否定できない
6.5%以上…糖尿病が強く疑われる

値が高めの方は、
医療機関へ相談
しましょう。

市も健康づくりをサポート

市では、『すこやかライフ健康相談』を実施しています。保健師・栄養士・健康運動指導士などの専門職が、個別相談を行っています。

詳しくは、健康増進課までお問い合わせください。

おたすね/健康増進課 ☎21-6976