

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	おたずね			
出雲地域	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(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!	19日(木)				
	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)	17日(火)	駅ナカ赤ちゃんルーム(アトネスいずも)			
	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日(月)				
	赤ちゃんのための音楽あそび	親子で音楽を楽しもう!	18日(水)				
	親子体操	音楽に合わせて身体を動かそう! 先着20組 ※要予約	25日(水)				
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	26日(木)	市役所本庁1階キッズルーム	21-6981			
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)※1か月前までに要予約	21日(土)					
平田地域	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	18日(水) 13:30~15:50	ひらた子育て支援センター	63-3990		
	ひらたびよびサロン	親子の交流会 対象/おおむね1歳までの乳児と母	2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歳までの幼児と母	12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。	9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	5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発育に関するミニ講座 テーマ/夏かせ	19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。	7日(土) 10:00~11:00					
佐田・多伎湖陵地域	プチっこひろば	須佐保育所の庭で遊びましょう。	6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 絵本の読みみかせとお話で遊ぼう	18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(金) 9:30~11:00	たき子育て支援センター(多伎こども園)			
	すくすくハッピー広場	乳幼児の身体計測・誕生会 ◎	20日(金) 9:30~11:30				
	あかちゃんとおかさんのつどい	乳幼児の身体計測・発達相談 ◎	27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)			
アップルひろば		19日(木)	43-2621				
大社地域	まるまるくらぶ(0歳児サークル)	ベビーマッサージ ※要予約	10日(火)	たいしゃ子育て支援センター	53-2666		
		おやこで運動遊び ※要予約	30日(月)				
	おやこなやかよし教室	おはなしわくわくタイム(絵本の読み聞かせ)	6日(金)			10:00~11:30	
			水遊び				13日(金)
							20日(金)
		7月生まれの誕生会	27日(金)				
菟井地域	うさぎの会	対象/平成28年4月~平成29年3月生まれの子どもと保護者	25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!	27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	24日(火) 14:00~16:00				
	ばんだの会	対象/平成26年4月~平成28年3月生まれの子どもと保護者	20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)	23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)	17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)	3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。	4日(水)・11日(水) 18日(水)・25日(水)	9:30~11:00	いずも子育て支援センター	21-5772
	25日(水)	9:30~10:30	ひらた子育て支援センター	63-5780
	11日(水)	10:00~10:30	湖陵コミュニティセンター	43-1215
	24日(火)	10:00~11:00	☒大社支所 燦ホール	53-3116
	12日(木)・24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ご相談ください。	24日(火)	9:00~16:30	☒本庁	21-6979
	20日(金)	9:00~16:00	☒平田支所 相談室	63-5780
	23日(月)	9:00~12:00	☒多伎支所 相談室	86-3116
	17日(火)		☒湖陵支所 相談室	43-1215
	9日(月)		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会場でもご利用いただけます。	4日(水)・18日(水)	13:00~14:30	出雲保健所	21-1653
	19日(木)	13:30~16:00	☒平田支所 相談室	63-5780
	27日(金)		☒佐田支所 相談室	84-0118
	17日(火)		☒多伎支所 相談室	86-3116
	18日(水)		☒湖陵支所 相談室	43-1215
	5日(木)		☒大社支所 1階 会議室	53-3116
10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	11日(水)	9:00~11:00	出雲保健所	21-1653

~乳幼児健診~ 4か月児健診、1歳6か月児健診、3歳児健診対象の方には個別に通知をしています。3歳児健診は、平成27年1月生まれ以降の方から、対象月齢を3歳4か月に変更しています。

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2日(月)～10月31日(水)
- 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／いずれの健診も無料
- 健診の種類・対象等／下表をご覧ください

●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(当日や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) ・ 受診券と質問票 (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、教室の案内 をします。
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。	受けて伸ばそう健康寿命! 保健指導の利用者はもち ろん、健診を受診した人は翌 年度以降の健診結果が改善 する傾向にあります。健康づ くりに取り組むきっかけに なっています。
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、健康診査とあわせて受診してください。	

- ※受診結果については、受診した医療機関からお知らせします。
- ※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 [協会けんぽ島根 検索](#) ホームページでもご確認ください。