

# 5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	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か月以降の赤ちゃんとその家族(3回食頃)	8日(金)			
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(電話)	11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
赤ちゃんのための音楽あそび	親子で音楽を楽しもう! 対象/3か月以上の乳児とその保護者	20日(水)			
親子たいそう	音楽に合わせて身体を動かそう! 先着15組 ※要予約	27日(水)			
わくわく音楽遊び	親子で音楽にあわせて身体を動かすことを楽しもう!	13日(水)	10:30~11:30	子育て支援センターはくはく	22-6570
赤ちゃんのお世話教室	対象/妊娠7~9か月頃の妊婦さんとその家族 参加費500円 6組 ※要予約	23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	11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1歳から2歳までの幼児と母	21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。	18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	7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/コロナウイルス	14日(木)	10:30~11:30		
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。	2日(土)	10:00~11:00		
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	27日(水)	14:00~15:30		
プチっこひろば	保育所で一緒に遊びましょう	21日(木)	10:00~11:00	さた子育て支援センター(須佐保育所)	84-0166
おはなし広場	対象/0~3歳 絵本の読みみかせとわらべうたで遊ぼう	20日(水)	10:15~10:45		
すすく相談日	身体計測、子育て・栄養相談 ◎	20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Happy広場	乳幼児の身体計測・誕生会 ◎	8日(金)	9:30~11:30		
あかちゃんとおあさんのつどい	乳幼児の身体計測・発達相談 ◎	22日(金)			
アップルひろば		21日(木)	9:30~11:30	こりょう子育て支援センター(ハマナス保育園)	43-2621
まるまるくらぶ(0歳児サークル)	子育てサポーター自主企画講座 ※要予約	20日(水)	10:00~11:30	たいしゃ子育て支援センター	53-2666
おやこなかよし教室	大型遊具で遊ぼう	1日(金)		大社体育館	
	おやこで3B体操 ※要予約	8日(金)			
	みんなであそぼう	15日(金)			
	英語であそぼう	22日(金)			
	5月生まれの誕生会(5月生まれさんを皆でお祝いしましょう)	29日(金)			
たいしゃ子育て支援センター					
ミニまめっこルーム	スタッフが会場に出かけ、遊びの広場を開設します	20日(水)	10:00~12:00	阿宮コミュニティセンター	73-7375
りすの会	対象/平成31年4月~令和2年3月生まれの子どもと保護者	19日(火)	14:00~15:30	ひかわ子育て支援センター(斐川まめなが一番館)	
ミュージックタイム	音楽療法士によるリズム遊びを親子で楽しませよう	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		

☎: 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
<b>妊婦・乳幼児健康相談</b> ※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。	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
	19日(火)	10:00~11:00	ひらた子育て支援センター
	13日(水)	10:00~10:30	湖陵コミュニティセンター
	26日(火)	10:00~11:00	☎大社行政センター
	21日(木)・26日(火)	10:00~11:00	斐川まめなが一番館
<b>すこやかライフ健康相談</b> ※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できます。	26日(火)	9:00~16:30	☎本庁 相談室
	15日(金)	9:00~16:00	☎平田行政センター 相談室
	14日(木)	9:00~12:00	☎佐田行政センター 相談室
	25日(月)		☎多伎行政センター 相談室
	19日(火)		☎湖陵行政センター 相談室
	14日(木)	9:00~16:00	☎大社行政センター 相談室
	18日(月)	9:30~16:00	斐川まめなが一番館
<b>心の健康相談</b> ※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。	13日(水)・27日(水)	13:00~14:30	出雲保健所
	27日(水)	13:30~16:00	☎平田行政センター 相談室
	22日(金)		☎佐田行政センター 相談室
	19日(火)		☎多伎行政センター 相談室
	20日(水)		☎湖陵行政センター 相談室
	7日(木)		☎大社行政センター 相談室
	12日(火)		斐川まめなが一番館
<b>お酒の困りごと相談・家族交流会</b> ※要予約	20日(水)		9:00~11:00

~乳幼児健診~ **集団** 4か月児健診、1歳6か月児健診、3歳児健診対象者には個別に通知をしています。  
**個別** 9~10か月頃には、母子健康手帳別冊の受診票を使って小児科専門医で健診を受けましょう。

離乳食教室については、健康増進課(☎21-6981)へおたずねください。

がん検診車が  
来ます!

# 乳がん・肺がん(ヘリカルCT) 検診を受けましょう

受診には  
予約が  
必要です

## 検診車による乳がん(マンモグラフィ)検診

コミュニティセンター:CC

- 対象者/出雲市に住民登録のある40歳以上の人(昭和56年4月1日以前生まれの人)
    - ※受診間隔は2年に1回です。
    - 昨年度に受診した人は受診対象にはなりません。
    - ※下記に該当する人は、この検診を受けることができません。専門の医療機関での受診をおすすめします。
- ・授乳中 ・心臓ペースメーカーを装着している
  - ・豊胸手術を受けたことがある ・VPシャント術後
- 個人負担金/40~49歳...1,230円 50~69歳...920円
    - ・70歳以上の人、生活保護世帯・住民税非課税世帯の人、無料クーポン対象の人(昭和54年4月2日~昭和55年4月1日)生)は無料です。
  - 定員/各日:午前24名、午後21名
  - 実施日時・会場/右表のとおり

実施日	会場	実施日	会場
6月23日(火)	高浜CC	9月25日(金)	大社行政センター
	神西CC	9月28日(月)	まめなが一番館(斐川)
6月24日(水)	大津CC	10月13日(火)	まめなが一番館(斐川)
7月 3日(金)	ひらたショッピングセンター-VIVA	10月14日(水)	高松CC
7月14日(火)	佐田行政センター	10月26日(月)	まめなが一番館(斐川)
7月15日(水)	川跡CC	11月 5日(木)	湖陵CC
7月22日(水)	大社行政センター	11月 9日(月)	平田行政センター
7月27日(月)	湖陵CC	11月27日(金)	大社行政センター
8月21日(金)	まめなが一番館(斐川)	12月 4日(金)	出雲市役所
9月 3日(木)	古志CC	12月 7日(月)	多伎CC
9月 4日(金)	まめなが一番館(斐川)	1月 8日(金)	平田行政センター
9月 5日(土)	平田行政センター	1月17日(日)	出雲市役所
9月11日(金)	須佐CC		

## 肺がん(ヘリカルCT)検診

コミュニティセンター:CC

- 対象者/出雲市に住民登録のある50歳以上の人(昭和46年4月1日以前生まれの人)
    - ※同年度内に「結核・肺がん検診」と「肺がん検診(ヘリカルCT)」の両方の検診を受けることはできません。
    - ※非喫煙者の内、昨年度に受診した人は受診対象にはなりません。
    - ※下記に該当する人は、この検診を受けることができません。
- ・ペースメーカーを装着している ・肺の病気で治療中
  - ・胃や大腸のバリウム検査を受けて7日以内
- 個人負担金/2,050円
    - ・70歳以上の人、生活保護世帯・住民税非課税世帯の人は無料です。
  - 定員/70名 ●実施日時・会場/右表のとおり
  - 検診前の、食事・薬等の制限はありません。

実施日	会場	実施日	会場
7月 6日(月)	高松CC	11月26日(木)	佐田行政センター
8月20日(木)	神西CC	11月27日(金)	平田行政センター
9月14日(月)	川跡CC	1月13日(水)	出雲市役所
9月15日(火)	まめなが一番館(斐川)	1月14日(木)	平田行政センター
10月 7日(水)	塩冶CC		まめなが一番館(斐川)
11月 2日(月)	古志CC	1月15日(金)	多伎CC
11月18日(水)	大社行政センター		湖陵CC

ヘリカルCTによる肺がん検診は、  
喫煙者・過去喫煙者へお勧めする検診です。

- 申込方法/ハガキの裏面に①検診名(「乳がん検診」または「肺がん検診」)②第1希望・第2希望日(上の一覧表から選んでください)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、〒693-8530(住所不要)健康増進課「がん検診」係まで申し込んでください。
- ※1枚のはがきで両方の検診を申し込むこともできます。その場合はそれぞれの検診名及び希望日を記入してください。
- 申込期限/5月20日(水)必着
- 乳がん検診は、検診車のほか市が委託する医療機関で受診することもできます。

おたずね/健康増進課 ☎21-6651

## 高齢者肺炎球菌予防接種 費用助成のお知らせ

肺炎球菌は肺炎の主要な原因菌であり、23価高齢者肺炎球菌ワクチン(ニューモバックス)は、肺炎球菌の感染予防に非常に有効です。対象の人で、接種を希望される場合は、接種費用を助成します。なお、助成の対象になるのは、一生に一度限りです。

### 対象者

- 下記(1)または(2)に該当する人です。
- (1) 令和2年(2020)4月1日から令和3年(2021)3月31日までに、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳の年齢になる人  
ただし、これまでに23価高齢者肺炎球菌ワクチンの接種を受けたことがある人(自費で接種した人も含む)は対象外です。 ※対象の人には、4月下旬に個別通知をする予定です
  - (2) 接種時年齢が満60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全のウイルスにより免疫の機能に障がいがある人

### 実施時期

令和2年(2020)4月1日~  
令和3年(2021)3月31日

### 実施場所

出雲市指定医療機関

### 接種回数

1回

### 自己負担金

5,000円 ※接種日時点において、生活保護世帯の人は無料です

### 持参するもの

予診票(個別通知に同封)、健康保険証または後期高齢者医療証



おたずね/健康増進課 ☎21-6829