

# 5月の健康カレンダー

※新型コロナウイルス感染症の感染防止のため、  
休止する場合があります。

※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、事前申込が必要です。)	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	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か月以降の赤ちゃんとその家族(3回食頃)	14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 10組 ★	10日(月)			
赤ちゃんのための音楽遊び	親子で音楽を楽しもう! 対象/生後3か月以上の乳児とその保護者 15組 ★事前来所申込	19日(水)	10:30~11:30	駅ナカ赤ちゃんルーム(アトネスいずも)	21-1496
親子たいそう	音楽に合わせて身体を動かそう! 10組 ★要事前来所申込	26日(水)	10:30~11:30	子育て支援センターはくはく	22-6570
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! ★	12日(水)			
赤ちゃんのお世話教室(リモート教室)	対象/妊娠7~9か月頃の妊婦さんと家族参加費無料 6組 ※要予約	15日(土)	10:00~12:00	ご自宅	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)	13:30~15:40	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歳までの乳児と保護者 ★	10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歳までの幼児と保護者	20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。 ★	17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		
Happy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発達に関するミニ講座 テーマ/コロナワクチン ★	13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。	1日(土)	10:00~11:00		
レ・スールの会	ふたごちゃん・みつごちゃんとおしゃべりの会	26日(水)	14:00~15:30		
ブチっこひろば	保育所で遊びましょう	21日(金)	10:00~12:00	さだ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	19日(水)	9:45~10:15	たき子育て支援センター(多伎こども園)	86-2711
すくすく相談日	身体計測、子育て・栄養相談 ◎	19日(水)	9:30~11:00		
すくすくHappy広場	乳幼児の身体計測・誕生会 ◎	13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
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 ◎	27日(木)			
アップルひろば	乳幼児の身体計測・発達相談・絵本の読みみかせ ◎	20日(木)	10:00~11:00		
まるまるくらぶ(0歳児サークル)	ベビーマッサージ ★	20日(木)	10:00~11:30	たいしや子育て支援センター	53-2666
おやこなこよ教室	英語であそぼう ★	14日(金)		大社体育館	
	おやこでリズム遊び ★	21日(金)			
	誕生会(5月生まれさんを皆でお祝いしましょう) ★	28日(金)	たいしや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	19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/令和2年4月~令和3年3月生まれの子どもと保護者 ★	18日(火)	14:00~15:30	ひかわ子育て支援センター	
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 ★	28日(金)	10:30~11:30	(まめなが一番館)	
ふたごちゃん・みつごちゃんの会	対象/ふたごちゃん・みつごちゃんと保護者の方	25日(火)	14:00~16:00		

◎は、母子健康手帳が必要です。

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)	25日(火)	13:30~15:00	斐川まめなが一番館
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)	18日(火)	10:00~11:30	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か月頃の子どもの家族(3回食頃)	11日(火)		隣保館

※参加費無料、先着6名、託児はありません。

(画)：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・就学前の乳幼児及び保護者 ※母子健康手帳をお持ちください。	12日・19日・26日(いずれも水曜日)	9:30~11:00	いずも子育て支援センター ※要予約
	12日(水)	10:00~10:30	湖陵コミュニティセンター
	18日(火)	10:00~11:00	ひらた子育て支援センター
	20日(木)・25日(火)	10:00~11:00	斐川まめなが一番館
	25日(火)	10:00~11:00	画大社行政センター
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」などの相談ができます。	13日(木)	9:00~12:00	画佐田行政センター 相談室
	13日(木)	9:00~16:00	画大社行政センター 相談室
	17日(月)	9:30~16:00	斐川まめなが一番館
	18日(火)	9:00~12:00	画湖陵行政センター 相談室
	21日(金)	9:00~16:00	画平田行政センター 相談室
	24日(月)	9:00~12:00	画多伎行政センター 相談室
	25日(火)	9:00~16:30	画本庁 相談室
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。	12日(水)・26日(水)	13:00~14:30	出雲保健所
	6日(木)	13:30~16:00	画大社行政センター 相談室
	11日(火)		画湖陵行政センター 相談室
	11日(火)		斐川まめなが一番館
	18日(火)		画多伎行政センター 相談室
	26日(水)		画平田行政センター 相談室
28日(金)	画佐田行政センター 相談室		
お酒の困りごと相談・家族交流会 ※要予約	19日(水)	9:00~11:00	出雲保健所

~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。  
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。

# 乳がん・肺がん(ヘリカルCT) 検診を受けましょう

予約枠に限りがあります。お早めにお申し込みください！！



## 検診車による乳がん(マンモグラフィ)検診

- 対象者/出雲市に住居登録のある40歳以上の人(昭和57年4月1日以前生まれの人)
- ①受診間隔は2年に1回です。令和2年度に受診した人は受診対象にはなりません。
- ②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(昭和55年4月2日~昭和56年4月1日生まれ)の人は無料です。

●定員/各日:午前24名、午後21名

●実施日時・会場一覧表

CC:コミュニティセンター

実施日	会場	実施日	会場
6月18日(金)	四絡CC	9月24日(金)	大社行政センター
7月1日(木)	平田ショッピングセンター-VIVA	27日(月)	まめなが一番館
12日(月)	大社行政センター	12日(火)	まめなが一番館
15日(木)	AM:佐田行政センター PM:出雲市役所	10月13日(水)	平田行政センター
19日(月)	湖陵CC	21日(木)	鷹巣CC
8月30日(月)	長浜CC	26日(火)	まめなが一番館
31日(火)	まめなが一番館	11月4日(木)	湖陵CC
9月2日(木)	AM:朝山CC PM:上津CC	8日(月)	神門CC
3日(金)	まめなが一番館	26日(金)	大社行政センター
10日(金)	須佐CC	3日(金)	今市CC
22日(水)	塩冶CC	4日(土)	平田行政センター
		6日(月)	多伎CC
		1月7日(金)	平田行政センター
		30日(日)	出雲市役所

## 肺がん(ヘリカルCT)検診

- 対象者/出雲市に住居登録のある50歳以上の人(昭和47年4月1日以前生まれの人)
- ①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。
- ②非喫煙者の内、令和2年度に受診した人は受診対象にはなりません。
- ③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  
・4月以降に医療機関等で胸部CT検査を受診している

④検診前の、食事・薬等の制限はありません。

●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・会場一覧表

CC:コミュニティセンター

実施日	会場	実施日	会場
8月6日(金)	大津CC	11月15日(月)	佐田行政センター 出雲市役所
9月14日(火)	高浜CC	12月22日(水)	AM:平田行政センター PM:まめなが一番館
10月4日(月)	まめなが一番館	12月12日(水)	出雲市役所
5日(火)	神門CC	1月14日(金)	AM:多伎CC PM:湖陵CC
18日(月)	平田行政センター		
11月1日(月)	長浜CC		
4日(木)	大社行政センター		

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26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。

詳細は出雲市がん検診ホームページよりご確認ください。

出雲市がん検診

ホームページはこちらから▶



おたずね/健康増進課 ☎21-6651

## ～血圧を測る習慣を作りましょう～ 5月17日は日本高血圧の日です

令和元年度の出雲市特定健康診査の結果を見ると、約2人に1人の方は血圧が高めでした。血圧が高い状態が続くと、動脈硬化がすすみ、さらには、心筋梗塞などの心疾患や脳血管疾患を引き起こします。症状が重ければ寝たきりや要介護状態にもなりかねないので注意が必要です。

予防のためにはまず、血圧を病院受診時だけでなく、自宅等でも毎日測ることをおすすめします。

日頃から自分の血圧値を知っておくことがとても大切です。

### \*\* 家庭での正しい血圧の測り方 \*\*

- 上腕で測れる自動血圧計を選びましょう。
- 朝と晩の2回測定します。トイレを済ませ、1~2分椅子に座ってから測定しましょう。  
朝:起床後1時間以内で、朝食や服薬の前  
晩:就寝直前
- 正しい測り方を動画でチェックできます♪⇒



上腕カフ型血圧計がおすすめです！

カフの位置は  
・ひじの関節にかからぬように  
・カフの中心を心臓の高さに



★週に5日以上測定して、135/80mmHg以上の状態が続く場合は、かかりつけ医へ相談しましょう。

おたずね/健康増進課 ☎21-6979