

8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 | 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) | 11:00~12:00 | | |
| かみかみタイム | 対象/生後7、8ヶ月以降の赤ちゃんとその家族(2回食頃) ★ | 6日(金) | | 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! ★ | 24日(火) | 10:30~11:30 | | |
| 歯科衛生士さんと話そう | 歯の生え方、歯磨きの仕方 15組 ★要事前来所申込 | 5日(木) | | 駅ナカ赤ちゃんルーム(アトネスイずも) | 21-1496 |
| 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 ★要事前来所申込 | 18日(水) | 10:30~11:30 | | |
| 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 ★ | 23日(月) | | ご自宅 | 21-6981 |
| 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 | 14日(土) | 10:00~12:00 | | |
| 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) | 13:30~15:40 | 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 ★ | 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歳までの幼児と保護者 | 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。 ★ | 16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/虫刺され | 19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。 | 7日(土) | 10:00~11:00 | | |
| すくすくハッピー広場 | 乳幼児の身体計測・発達相談など ◎ | 6日(金) | 9:30~11:30 | たき子育て支援センター(多伎こども園) | 86-2711 |
| あかちゃんとおかあさんのつどい | | 27日(金) | | | |
| アップルひろば | | 19日(木) | 10:00~11:00 | こりょう子育て支援センター(ハマナス保育園) | 43-2621 |
| 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) | 9:45~10:15 | さだ子育て支援センター(須佐保育所) | 84-0166 |
| 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 | | |
| まるまるくらぶ(0歳児サークル) | 栄養相談会(対象/生後4か月以降の乳幼児とその家族) ★ | 10日(火) | 10:00~11:30 | たいしや子育て支援センター | 53-2666 |
| おやこなかよし教室 | スマイルタイム(親子ふれあい遊び) ★ 8月生まれの誕生会(8月生まれさんを皆でお祝いしましょう)★ | 20日(金) 27日(金) | | | |
| 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 ★ | 17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) 阿宮コミュニティセンター | 73-7375 |
| ミニまめっころルーム | スタッフが会場に出かけ、遊びの広場を開設します | 18日(水) | 10:00~12:00 | | |
| 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みましょう ★ | 27日(金) | 10:30~11:30 | | |

◎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) | 23日(月) | 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) | 17日(火) | 10:00~11:30 | 古志コミュニティセンター |

※参加費無料、先着6名、託児はありません。

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。 | 4日・11日・18日・25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 |
| | 4日(水) | 10:00~10:30 | 湖陵コミュニティセンター |
| | 17日(火) | 10:00~11:00 | ひらた子育て支援センター |
| | 19日(木)・24日(火) | 10:00~11:00 | 斐川まめなが一番館 |
| | 24日(火) | 10:00~11:00 | 市役所 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。 | 5日(木) | 9:00~16:00 | 市役所 大社行政センター 相談室 |
| | 12日(木) | 9:00~12:00 | 市役所 佐田行政センター 相談室 |
| | 17日(火) | 9:00~12:00 | 市役所 湖陵行政センター 相談室 |
| | 20日(金) | 9:00~16:00 | 市役所 平田行政センター 相談室 |
| | 23日(月) | 9:00~12:00 | 市役所 多伎行政センター 相談室 |
| | 23日(月) | 9:30~16:00 | 斐川まめなが一番館 |
| | 24日(火) | 9:00~16:30 | 市役所 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。 | 3日(火) | 13:30~16:00 | 斐川まめなが一番館 |
| | 4日(水)・18日(水) | 13:00~14:30 | 出雲保健所 |
| | 5日(木) | 13:30~16:00 | 市役所 大社行政センター 相談室 |
| | 10日(火) | | 市役所 湖陵行政センター 相談室 |
| | 17日(火) | | 市役所 多伎行政センター 相談室 |
| | 25日(水) | | 市役所 平田行政センター 相談室 |
| 27日(金) | 市役所 佐田行政センター 相談室 | | |
| お酒の困りごと相談 ※要予約 | 11日(水) | 9:00~11:00 | 出雲保健所 |

市役所

~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。

胃がんリスク検診(胃がん血液検診)・前立腺がん検診を実施します

胃がんリスク検診(胃がん血液検診)

【対象者】出雲市に住民登録がある40歳以上の人
(昭和57年4月1日以前生まれの人)

※次の人は受診できません

- ・食道疾患、胃疾患、十二指腸潰瘍で治療中の人
- ・腎不全で治療中の人 ・胃酸を抑える薬を服用中の人
- ・ピロリ菌を除菌中の人及び過去に除菌された人
- ・胃を切除された人

【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】令和4年3月31日時点で次の年齢に該当し
出雲市に住民登録がある男性

- 満50歳 昭和46年4月2日～昭和47年4月1日生まれ
- 満55歳 昭和41年4月2日～昭和42年4月1日生まれ
- 満60歳 昭和36年4月2日～昭和37年4月1日生まれ
- 満65歳 昭和31年4月2日～昭和32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。

●検査機関及び実施日

| 検査機関 | 実施日 |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 出雲市立総合医療センター | 【11月】15日(月)、22日(月)、29日(月) |
| ヘルスサイエンスセンター島根 | 【10月】8日(金)、11日(月)、14日(木)、18日(月)、25日(月)、29日(金) 【11月】5日(金)、8日(月)、11日(木)、15日(月) |

●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。胃がんリスク検診は、70歳以上の方も無料です。

●申込方法/

【ハガキ申込の場合】ハガキの裏面に①検診名(「胃がんリスク検診」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希望受診日【第1～第2希望日(上記実施日から選んでください)もしくは「いつでもよい」]④郵便番号⑤住所⑥氏名(フリガナ)⑦性別⑧生年月日⑨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。

【WEB申込の場合】右記QRコード(しまね電子申請サービス)からログインいただき、必要事項を入力し、お申し込みください。



胃がんリスク検診

前立腺がん検診

●申込期限/8月25日(水)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。

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、延期または中止となる可能性がありますのでご了承ください。

おたずね/健康増進課 ☎21-6651

いつまでも 自分の歯で おいしく食べられるように
ハチマルニマル

8020をめざしましょう

歯は生涯の大切なパートナーです。いつまでもおいしく食事をしたり、楽しく会話をしたりするためには、日頃からお口のケアを行い、多くの歯を残すことが大切です。

島根県・島根県歯科医師会では、毎年「8020よい歯のコンクール」が実施されており昨年度は、島根県で118名、出雲市では10名の方が8020を達成されました。

8020を達成された方のお話

- ①かかりつけ歯科医院に定期的に(半年に1回以上)受診する。
- ②歯みがきを1日3回丁寧に。
- ③歯間ブラシ、キシリトールガム、フッ化物入りの歯みがき粉を利用する。
- ④好き嫌いなく、何でもよく食べる。
- ⑤固いものを食べるようにする。

皆さんもこれらの秘訣を参考にして、自分の歯を守る習慣を身につけましょう。

「8020運動」とは、
80歳で20本以上の自分の歯を
保とうという運動です。



効果的なブラッシングのポイント

- ・歯ブラシは鉛筆を持つように軽く持つ
- ・磨きにくいところを丁寧に磨く
- ・歯ブラシの毛先を歯と歯肉の境目にあてる
- ・磨き残しを少なくするため、磨く順番を決める
- ・1日1回は、糸ようじ(デンタルフロス)や歯間ブラシを使う

○令和3年度の8020よい歯のコンクール対象者/

- ・昭和16年12月31日以前に生まれた方(今年満80歳以上になる方)で、十分機能している自分の歯が20本以上残っている方。
- ・今までに8020よい歯のコンクールの表彰を受けておられない方。

○応募方法/島根県歯科医師会会員の歯科医院へ口腔内診査を申し込むことにより応募とします。

○応募ならびに口腔内審査期間/7月1日(木)～9月6日(月)

○表彰/最優秀賞:1名 優秀賞:4名程度 優良賞:歯が20本以上残っている参加者全員

令和3年度
8020よい歯の
コンクールに
ついて

おたずね/健康増進課 ☎21-6976