

12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	17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! ★	16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) ★	3日(金)	駅ナカ赤ちゃんルーム (アトネスイずも)	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	3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 ★	13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 ★要事前来所申込	15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! ★	8日(水)	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家族 参加費無料 6組 ※要予約	18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	15日(水) 13:30~15:50	ひらた子育て支援センター	63-3990
ひらたびびりサロン	親子の交流会 対象/おおむね1歳までの乳児と保護者 ★	6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	9日(木) 10:30~11:30		
リズムであそぼう!	リズムや音楽に合わせて体を動かします。★	20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 ★	2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/冬の胃腸炎	16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。	4日(土) 10:00~11:00		
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	15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(月) 9:30~11:00		
すくすくハッピー広場	乳幼児の身体計測・誕生会 ○	9日(木) 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		24日(金)		
アップルひろば	乳幼児の身体計測・発達相談 ○	16日(木) 10:00~11:00	こりよ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	栄養相談(生後4か月以降の乳幼児とその保護者) ★	14日(火)	たいしや子育て支援センター	53-2666
おやこなかよし教室	英語であそぼう ★	3日(金)		
	クリスマス会 8組まで ★ 来所時申込	10日(金)		
	12月生まれの誕生会(12月生まれさんを皆でお祝いしましょう) ★	17日(金)		
おたのみ会	親子で笑顔になれるひと時をプレゼント! ★	9日(木) 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
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 ★	17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)	20日(月) 13:30~15:00	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)	14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。

☒: 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。	1日・8日・15日・22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
	8日(水)	10:00~10:30	湖陵コミュニティセンター
	16日(木)・21日(火)	10:00~11:00	斐川まめなが一番館
	21日(火)		ひらた子育て支援センター
	21日(火)		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、気になることがあれば相談ができます。	9日(木)	9:00~16:00	☒大社行政センター 相談室
	9日(木)	9:00~12:00	☒佐田行政センター 相談室
	13日(月)	9:30~16:00	斐川まめなが一番館
	14日(火)	9:00~16:30	☒本庁 相談室
	17日(金)	9:00~16:00	☒平田行政センター 相談室
	20日(月)	9:00~12:00	☒多伎行政センター 相談室
	21日(火)	9:00~12:00	☒湖陵行政センター 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。	1日(水)・15日(水)	13:00~14:30	出雲保健所
	2日(木)	13:30~16:00	☒大社行政センター 相談室
	14日(火)		☒湖陵行政センター 相談室
	14日(火)		斐川まめなが一番館
	21日(火)		☒多伎行政センター 相談室
	22日(水)		☒平田行政センター 相談室
24日(金)	☒佐田行政センター 相談室		
お酒の困りごと相談 ※要予約	8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。

大腸がん検診受診者募集!!

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)
検査方法	検査キットを受け取り、便を採り検査機関に提出します。
自己負担額	310円 ※振込手数料等別途料金がかかる場合があります。 詳しくは、下記検査機関にご確認ください。
申込方法	はがきに、郵便番号、住所、氏名、フリガナ、性別、生 年月日、電話番号を記入して、 下記検査機関までお申し 込みください。 住所が同じ場合は、1枚のはがきで何人 でも申し込めます。※出雲徳洲会病院は Web 申込となります。
申込期限	令和4年1月31日(月)必着

検査機関 （次のうち、1か所選んで申し込んでください）

出雲市立総合医療センター 大腸がん検診係 〒691-0003 出雲市灘分町613 ☎ 63-5111
J A 島根厚生連 大腸がん検診係 〒699-0641 出雲市斐川町美南1666 ☎ 31-4770
ヘルスサイエンスセンター島根 大腸がん検診係 〒693-0021 出雲市塩冶町223-7 ☎ 20-0368
出雲市民病院 健診センター 大腸がん検診係 〒693-0021 出雲市塩冶町1536-1 ☎ 0570-03-2722 (ガイダンス②を押してください)
出雲徳洲会病院 健診センター 大腸がん検診係 〒693-0631 出雲市斐川町直江3964-1 ☎ 73-7802 ※webからの申込のみ受付します。 Web申込はこちら→ 

受診の手順

① はがきで検査機関
(1か所)に申し込
みます
(出雲徳洲会病院は
webでの申込み)

〒693-0001
出雲市今市町70番地
① 出雲 太郎・男
(S19.1.1生)
② 出雲 花子・女
(S20.2.2生)
TEL 21-6651

はがき裏面
記入例 →

② 検査キットが配付されます
自己負担金の支払方法・検査キット
の配付方法は、検査機関によって
異なります。検査機関からの案内を
ご確認ください。

③ 便を採取し、検査機関に郵送（提出）
します

④ 約1か月後に、検査結果を検査機関
から郵送で通知します



大腸がんは早く見つけて
治療すれば治る病気です♪

おたずね/健康増進課 ☎ 21-6651

お酒の飲み方 大丈夫ですか？

適度な飲酒は心身のリラックス効果や血液の流れを良くしたり、動脈硬化を予防するなど心身ともに有益な作用をもたらします。一方、多量の飲酒や未成年・妊婦の飲酒など不適切な飲酒は、肝臓などの身体だけではなく、心の健康にも影響を及ぼします。

アルコールの処理能力は、性別や年齢によっても差があります。女性や高齢者は成人男性の適正飲酒量の半量が適量といわれ特に注意が必要です。ご本人だけでなく、家族への影響も大きくなりますので、飲酒量や飲み方に気をつけましょう。

成人男性の1日の適度な飲酒量は純アルコール20g程度です

※女性・高齢者はこの半量

純アルコール20gの目安



～適正飲酒の10か条～

- ① 楽しく飲むのが一番
- ② 食べながら適量範囲で
- ③ 強いお酒は薄めて
- ④ 週に2日は休肝日
- ⑤ 長時間飲み続けない
- ⑥ 他人に無理強いしない
- ⑦ 薬と一緒に飲まない
- ⑧ 妊娠中と授乳中は避ける
- ⑨ 飲酒後の運動・入浴は要注意
- ⑩ 肝臓などの定期検査を

おたずね/健康増進課 ☎ 21-6976