

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	19日(金)	9:40~15:40	いずれ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! ★	18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) ★	5日(金)					
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! ★	10日(水)				子育て支援センターはぐはぐ	22-6570
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	4日(木)	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	17日(水)					
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 ★	8日(月)					
あかちゃんのお世話教室	対象/第1子を妊娠中で、妊娠7~9か月の妊婦さんとその家族1名まで参加費無料 先着6組 ※開催日1か月前までに要予約	20日(土)	10:00~11:30	高松コミュニティセンター	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	17日(水)	13:30~15:40	ひらた子育て支援センター	63-3990		
ひらたぴよぴよサロン	親子の交流会 対象/おおむね1歳までの乳児と保護者 ★	1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	25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すことを楽しもう! ★	29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 ★	4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	18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。	6日(土)	10:00~11:00				
すくすくハッピー広場		9日(火)	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	乳幼児の身体計測・発達相談 ◎	26日(金)					
アップルひろば		18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 絵本の読みきかせとお話で遊ぼう	17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	19日(金)	9:30~11:00				
プチこひろば	水遊びをしよう	5日(金)	10:00~11:00				
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) ★	30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) ★	19日(金) 26日(金)					
りすの会	対象/令和3年4月~令和4年3月生まれの子どもと保護者 ★	16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)	73-7375		
ミニまめっころム	スタッフが会場に出かけ、遊びの広場を開設します ★	17日(水)	10:00~12:00	阿宮コミュニティセンター			
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みましょう ★	26日(金)	10:30~11:30	ひかわ子育て支援センター(斐川まめなが一番館)			

◎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)	22日(月) 2日(火)	13:30~15:00	斐川まめなが一番館 高松コミュニティセンター	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)	16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。	3日・17日・24日(いずれも水曜日)	13:30~15:00	くすのきプラザ	21-6981
	9日(火)	10:00~11:00	ひらた子育て支援センター	63-5780
	10日(水)	10:00~10:30	湖陵コミュニティセンター	43-1215
	18日(木)・30日(火)	10:00~11:00	斐川まめなが一番館	73-9112
	23日(火)		☒大社行政センター	53-3116
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る」など、気になることがあれば相談ができます。	4日(木)	9:00~16:00	☒大社行政センター 相談室	53-3116
	4日(木)	9:00~12:00	☒佐田行政センター 相談室	84-0118
	8日(月)	9:30~16:00	斐川まめなが一番館	73-9112
	16日(火)	9:00~12:00	☒湖陵行政センター 相談室	43-1215
	19日(金)	9:00~16:00	☒平田行政センター 相談室	63-5780
	22日(月)	9:00~12:00	☒多伎行政センター 相談室	86-3111
	23日(火)	9:00~16:30	☒本庁 相談室	21-6979
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(水)・17日(水)	13:00~14:30	出雲保健所	21-1653
	9日(火)	13:30~16:00	☒湖陵行政センター 相談室	43-1215
	9日(火)		斐川まめなが一番館	73-9112
	16日(火)		☒多伎行政センター 相談室	86-3111
	18日(木)		☒大社行政センター 相談室	53-3116
	24日(水)		☒平田行政センター 相談室	63-5780
26日(金)	☒佐田行政センター 相談室	84-0118		
お酒の困りごと相談 ※要予約	10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。
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・肺がん(ヘリカルCT)検診を実施します

胃がんリスク検診

- 実施検査機関 / 出雲市立総合医療センター
ヘルスサイエンスセンター島根
- 対象者 / 出雲市に住民登録のある40歳以上の人
(昭和58年4月1日以前生まれの人)
※次の人はこの検診を受けることができません。
 - ・過去に胃がんリスク検診を受診された人
 - ・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
 - ・ヒ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・ヒロリ菌感染の有無を検査します。

検査機関	実施日
出雲市立総合医療センター	【11月】14日(月)、21日(月)
ヘルスサイエンスセンター島根	【10月】7日(金)、17日(月)、28日(金)

※時間は午後を予定しております。詳細の時間は決定通知にてお知らせします。

- 個人負担金 / 610円
・70歳以上の人、生活保護世帯・住民税非課税世帯(当日、受付で申請が必要)の人は無料です。

●申込方法 /

【ハガキの場合】 ハガキの裏面に

- ①検査希望医療機関(「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」)
- ②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)または「いつでもよい」】
- 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、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の場合】

申込はこちら▶

右記二次元コード(しまね電子申請サービス)からログイン後、必要事項を入力し、お申し込みください。



- 申込期限 / 8月25日(木) 必着 ※決定通知は9月末ごろ送付します。

肺がん(ヘリカルCT)検診

- 対象者 / 出雲市に住民登録のある50歳以上の人で
(昭和48年4月1日以前生まれの人)
現在タバコを吸われている人
 - 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検診前の、食事・薬等の制限はありません。
 - ③ボタンのない上着を着用して来場ください。
 - ④下記の人は、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人 ・肺の病気で治療中の人
 - ・胃や大腸のバリウム検査を受けて7日以内の人
 - ・令和4年4月以降に医療機関等で胸部CT検査を受診された人

- 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(当日、受付で申請が必要)の人は無料です。

- 定員 / 各日70名

- 実施日時・会場一覧表 /

実施日	会場	実施日	会場
11月8日(火)	出雲市役所	令和5年1月11日(水)	出雲市役所

●申込方法 /

【ハガキの場合】 ハガキの裏面に

- ①第1希望・第2希望日(上の一覧表から選んでください)
- ②郵便番号
- ③住所
- ④氏名(フリガナ)
- ⑤性別
- ⑥生年月日
- ⑦電話番号を記入し、〒693-8530(住所不要)健康増進課「がん検診」係まで送付してください。

【WEBの場合】

申込はこちら▶

右記二次元コード(しまね電子申請サービス)からログイン後、必要事項を入力し、お申し込みください。



- 申込期限 / 8月31日(水) 必着 ※決定通知は9月中旬ごろ送付します。

- 令和4年度で「肺がん(ヘリカルCT)検診」を終了します。
令和5年度からは、「結核・肺がん検診」を受診いただきますようお願いいたします。

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132名、出雲市では9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かかりつけの歯科医院に定期的に(半年に1回以上)行く。
 - ②歯みがきを1日3回丁寧にする。
 - ③歯間ブラシ、キシリトールガム、フッ素入りの歯みがき粉を利用している。
 - ④好き嫌がなく、何でもよく食べる。
 - ⑤固いものを食べるようにしている。
- 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4年度の8020よい歯のコンクール対象者 /

- ・昭和17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。

- 応募および口腔内診査期間 / 7月1日(金)~9月6日(火)

- 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4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