

# 6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	
出雲地域	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7・8か月以降の赤ちゃんとその家族(2回食頃)	19日(火)	駅ナカ赤ちゃんルーム (アトネスいずも)	
	ママヨガ	心と身体のリラクゼーション 先着 15組	6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 先着15組 ※要予約	18日(月) 10:30~11:30		
	ベビーのための音楽あそび	親子で音楽を楽しもう!	20日(水) 10:30~11:30		
	赤ちゃんのお世話教室	対象/妊娠7~9か月くらいの妊婦さんと家族 参加費500円 6組(応募多数の場合抽選)※1か月前までに要予約	2日(土) 10:00~11:30 23日(土)		
平田地域	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
	ひらたびよびサロン	親子の交流会 対象/おおむね1歳までの乳児と母	4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歳までの幼児と母	14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発育に関するミニ講座 テーマ/けいれん	14日(木) 14:00~14:30		
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			
佐田多伎湖陵地域	プチっこひろば	歯科衛生士による歯磨き指導	7日(木) 10:00~11:00	さだ子育て支援センター (須佐保育所)	84-0125
	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	20日(水) 10:15~10:45	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 ◎	20日(水) 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 ◎	8日(金) 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
大社地域	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 ◎	22日(金) 10:00~12:00	たいしや子育て支援センター	53-2666
	アップルひろば		21日(木)		
	まるまるくらぶ (0歳児サークル)	ベビーマッサージ ※要予約 離乳食教室(生後7か月以降の赤ちゃんとその家族) ※要予約	6日(水) 10:00~11:30 20日(水)		
	おやこなこよし教室	おはなしわくわくタイム(絵本の読み聞かせ)	1日(金)		
		おやこでリズム遊び	8日(金)		
英語であそぼう 6月生まれの誕生会 (6月生まれさんを皆でお祝いしましょう) ※要予約		15日(金) 29日(金)			
菟川地域	子育て講座	「むし歯予防のお話」親子でむし歯について学びましょう	6日(水) 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	親子で音楽にあわせて身体を動かしましょう	22日(金) 10:30~11:30		

離乳食教室

事業名	内容など	とき	ところ	おたずね・予約先
もくもくごっくん ※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(月) 13:30~15:30	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)	19日(火) 10:00~12:00	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か月頃の子どもと家族(3回食頃)	5日(火)	隣保館	

※参加費100円、先着15名、託児も可能です。

☎: 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	6日(水)・13日(水) 20日(水)・27日(水)	9:30~11:00	いずも子育て支援センター	21-5772
	20日(水)	9:30~10:30	ひらた子育て支援センター	63-5780
	13日(水)	10:00~10:30	湖陵コミュニティセンター	43-1215
	26日(火)	10:00~11:00	大社支所 燦ホール	53-3116
	14日(木)・26日(火)	10:00~11:00	斐川まめなが一番館	73-9112
すこやかライフ健康相談	26日(火)	9:00~16:30	市本庁	21-6979
	15日(金)	9:00~16:00	平田支所 相談室	63-5780
	7日(木)	9:00~12:00	佐田支所 相談室	84-0118
	25日(月)		多伎支所 相談室	86-3116
	19日(火)		湖陵支所 相談室	43-1215
	14日(木)	9:00~16:00	大社支所 燦ホール	53-3116
	11日(月)	9:30~16:00	斐川まめなが一番館	73-9112
心の健康相談	6日(水)・20日(水)	13:00~14:30	出雲保健所	21-1653
	21日(木)	13:30~16:00	平田支所 相談室	63-5780
	22日(金)		佐田支所 相談室	84-0118
	19日(火)		多伎支所 相談室	86-3116
	20日(水)		湖陵支所 相談室	43-1215
	7日(木)		大社支所 1階 会議室	53-3116
12日(火)	斐川まめなが一番館		73-9112	
酒害相談・家族交流会 ※要予約	13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。  
3歳児健診は、平成27.1月生以降の方から、対象月齢を3歳4か月に変更しています。

# 毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です

国では、平成18年に食育推進基本計画が策定され、毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められました。この機会に食の大切さについて考えてみませんか。



## ～「食育」とは？～

食育とは、生きるうえでの基本であり、知育・徳育・体育の基礎となるものです。規則正しい食生活、栄養バランスのとれた食事はもちろんのこと、食を通じたコミュニケーションやマナー、あいさつなど食に関する基礎を身につけることや、自然の恵みへの感謝や伝統的な食文化への理解を深めることなど、これらすべてが「食育」です。

市では、平成30年3月に「第3次出雲市食育推進計画」を策定し、食育の推進に取り組んでいます。この計画では、市民が食育を推進するための5つの重点目標を設定しました。心身の健康の保持増進のためにできることから実践していきましょう。

## ～重点目標～

### ○朝ごはんを、元気な1日をはじめましょう

朝ごはんは1日の活動のエネルギー源！  
朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。



### ○栄養バランスが優れた日本型食生活を実践しましょう

日本型食生活とは、日本の気候風土に適した米(ごはん)を中心に、魚や肉、野菜、海藻、豆類などの多様なおかずを組み合わせる食生活のことを言います。日本人が昔から食べてきた一汁三菜の食事が、栄養バランスのとれた理想の食事と言えます。

### ○家族そろって楽しく食事をしましょう

家族みんなで食べる食事は、お腹も心も満たしてくれます。特に乳幼児期の子どものために、家族がそろった「楽しい食卓」は、情緒豊かな子ども、好き嫌いをなく何でも食べる子どもを育みます。

### ○食の安全・安心に関心を持ちましょう

食品購入時に、生産地や栄養成分表示を確認し、食品の安全性についての知識を深めましょう。

### ○出雲の食材をおいしく食べましょう

出雲の食文化を伝えましょう  
出雲の「食」を次の世代に伝えていきましょう。



おたずね／健康増進課 ☎21-6976

## 6月4日～10日は歯と口の健康週間です

# かかりつけ歯科医は「歯の健康」サポーター

平成28年度島根県残存歯数調査では、出雲市の40～50歳代の6割が歯周病であるという結果でした。



どんなにいい歯をみがいていても、残ってしまう汚れがあるものです。

歯と口の健康を保つために、半年に1回は歯科医院を受診しましょう。

かかりつけ歯科医を決め、定期的に診察を受けることで、歯ぐきのちょっとした変化にも、気づいてもらいやすくなります。ブラッシングの指導を受け、自分の歯や口の特徴にあった歯みがきをすることは、歯や口の健康を守るだけでなく、生涯を通じた病気の予防にもつながる大切な習慣です。

6月4日から6月10日まで、全国で「歯と口の健康週間」が実施されます。今年のスローガンは「のぼそうよ 健康寿命はみがきで」です。80歳になっても20本以上自分の歯を残せるよう、自分の歯は自分で守る習慣を身につけましょう。

●市では次のとおり健診を実施します。対象者の方には個別通知を行います。

### 歯周病検診

- ◆ 時期：10～12月
- ◆ 対象：40歳、50歳、60歳、70歳（平成31年3月31日現在）
- ◆ 個人負担金：510円 ※70歳の方、生活保護世帯・住民税非課税世帯の方は無料です。

### 後期高齢者歯科口腔健診

- ◆ 時期：6～9月
- ◆ 対象：76～85歳（平成31年3月31日現在）
- ◆ 個人負担金：無料

## 自分でできる歯周病チェック

(一つでもあてはまったら、受診しましょう)

- ① 歯みがきの時など歯ぐきからの出血がありますか
- ② 口臭が気になりますか
- ③ 歯ぐきが赤く腫れていますか
- ④ 冷たいもの、熱いものがしみますか
- ⑤ 歯ぐきから膿が出ることがありますか
- ⑥ 起床時に、口の中がネバネバしている感じがありますか
- ⑦ 歯がグラグラするところがありますか
- ⑧ 歯と歯の間に食べ物がはさまりますか

歯ブラシは鉛筆を持つように軽く持ち、歯垢がつきやすいところを丁寧に磨きましょう。



歯垢がつきやすい場所

おたずね／健康増進課 ☎21-6979