

# 8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	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)		
	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)	21日(火)	駅ナカ赤ちゃんルーム(アトネスいずも)	21-1496
	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	27日(月) 10:30~11:30		
	赤ちゃんのための音楽あそび	親子で音楽を楽しもう!	22日(水)		
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	25日(土) 10:00~11:30	市役所本庁1階キッズルーム	21-6981	
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	22日(水) 13:30~15:50	ひらた子育て支援センター	63-3990
	ひらたびよびよサロン	親子の交流会 対象/おおむね1歳までの乳児と母	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歳までの幼児と母	9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。	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育に関するミニ講座 テーマ/日本脳炎	23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。	4日(土) 10:00~11:00			
佐田・多伎湖陵地域	プチャこひろば	水遊び・プール遊びをしよう	2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	22日(水) 10:15~10:45		
	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	たき子育て支援センター(多伎こども園)	86-2711
	すくすくハッピー広場	乳幼児の身体計測・誕生会 ◎	10日(金) 9:30~11:30		
	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 ◎	24日(金) 10:00~12:00	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	まるまるくらぶ(0歳児サークル)	離乳食教室(対象/生後7か月以降の赤ちゃんとその家族) ※要予約	20日(月) 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	乳幼児子育て講座(小児科医師によるお話) ※要予約	30日(木) 14:00~15:30		
		水遊び	3日(金) 10:00~11:30		
		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)	24日(金) 10:00~11:30		
斐川地域	りすの会	対象/平成29年4月~平成30年3月生まれの子どもと保護者	21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	22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	親子で音楽にふれながら身体を動かしましょう!	24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)	

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)	27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)	21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)	7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 ※対象/妊婦・就学前の乳幼児および保護者 ※母子健康手帳をお持ちください。	1日(水)・8日(水) 15日(水)・22日(水)	9:30~11:00	いずも子育て支援センター	21-5772
	22日(水)	9:30~10:30	ひらた子育て支援センター	63-5780
	8日(水)	10:00~10:30	湖陵コミュニティセンター	43-1215
	28日(火)	10:00~11:00	☎大社支所 燦ホール	53-3116
	23日(木)・28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 ※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ご相談ください。	28日(火)	9:00~16:30	☎本庁	21-6979
	24日(金)	9:00~16:00	☎平田支所 相談室	63-5780
	2日(木)	9:00~12:00	☎佐田支所 相談室	84-0118
	27日(月)		☎多伎支所 相談室	86-3116
	21日(火)	9:00~16:00	☎湖陵支所 相談室	43-1215
	9日(木)		☎大社支所 会議室	53-3116
6日(月)	9:30~16:00	斐川まめなが一番館	73-9112	
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。	8日(水)・22日(水)	13:00~14:30	出雲保健所	21-1653
	23日(木)	13:30~16:00	☎平田支所 相談室	63-5780
	24日(金)		☎佐田支所 相談室	84-0118
	21日(火)		☎多伎支所 相談室	86-3116
	22日(水)		☎湖陵支所 相談室	43-1215
	2日(木)		☎大社支所 1階 会議室	53-3116
	7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	15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。3歳児健診は、平成27年1月生まれ以降の方から、対象月齢を3歳4か月に変更しています。

# あなたの地区の健康づくり推進員が 地域ぐるみで行う健康づくり活動の輪を 広げています

皆さんは、各地区で健康づくり活動をする「健康づくり推進員」をご存知ですか。  
市では、地域に根ざした健康づくりを推進するために、コミュニティセンター単位に3名程度の健康づくり推進員を委嘱しています。健康づくり推進員は、担当地区の健康づくり活動の課題を考え、健康教室や講演会、啓発活動などを企画し、地区の皆さんとともに健康づくり活動を推進しています。

平成29年度は、「健康づくり推進員」と「食のボランティア」が一緒に地区のさまざまなイベントで「減塩」に取り組みました。

市民の健康づくりを食の視点から推進し、活動をしている団体です。

イベント参加者に適塩みそ汁の試飲をしていただき、家庭の味噌汁と比較してもらいながら、減塩の大切さについて理解を深めていただきました。



## ★減塩のすすめ

- ・ 血圧を低下させ、結果として心臓病や脳卒中などの循環器疾患を予防する効果があります。
- ・ 食塩や高塩分食品を控えることで胃がんにかかるリスクを抑えます。

## ★1日の塩分摂取目安量

男性8g 女性7g

(高血圧症などの疾病により塩分制限がない方の場合です。)

塩 8g 大さじ約半分

## ★適塩みそ汁(塩分濃度0.8%)の作り方★

1人分 ・だし汁 130~150cc



(天然食品(煮干、かつお節、昆布等)でだしをとると減塩になります。インスタントだしには、塩分が含まれています。)

・みそ 8~10g(大さじ1/2)

※旬の野菜をたっぷり入れるとおいしい!



これで塩分は1~1.2g



## 減塩効果を高めるカリウム

野菜・いも類に多く含まれるカリウムは、体内の余分な塩分(ナトリウム)を体外に排泄する働きがあります。野菜をたっぷり入れた具たくさんのみそ汁がおすすです。

## インスタントみそ汁にすると...

インスタントみそ汁の塩分は高く、カップ1杯約2gの塩分があります。適塩みそ汁と比べると約2倍の塩分があります。

おたすね 健康増進課 ☎21-6976