

# 10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	
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(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!	17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)	7日(月)			
ベビーのための音楽あそび	親子で音楽を楽しもう! 対象/3か月以上の乳児とその保護者	16日(水)	10:30~11:30	駅ナカ 赤ちゃんルーム	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	21日(月)	10:30~11:30		
ママヨガ	心と身体のリラクゼーション 先着15組 ※要予約	30日(水)	10:30~11:30		
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!	9日(水)	10:30~11:30	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その家族 参加費500円 6組 ※要予約	26日(土)	10:00~11:30	市役所本庁 1階キッズルーム	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	16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	7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	10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。	21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		
わいわいきっす	健康運動指導士の指導による親子体操	3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/インフルエンザ	17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。	5日(土)	10:00~11:00		
プチっこひろば	保育所の運動会に参加しよう	5日(土)	10:00~11:00	さだ子育て支援センター (須佐保育所)	84-0166
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	16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
すくすくハッピー広場	乳幼児の身体計測・誕生会 ◎	15日(火)	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 ◎	25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
アップルひろば		17日(木)			
まるまるくらぶ (0歳児サークル)	子育てサポーター自主企画講座 ※要予約	10日(木)	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	離乳食教室(生後7か月以降の赤ちゃんとその保護者) ※要予約	30日(水)			
	おはなしわくわくタイム(絵本の読み聞かせ)	4日(金)			
	ボールプールで遊ぼう	11日(金)			
	おやこでリズム遊び	18日(金)			
	10月生まれの誕生会(10月生まれさんを皆でお祝いしましょう) ※要予約	25日(金)		たいしや子育て支援センター	
まめっこミニ運動会	対象:就学前の子どもと保護者 ※要予約	16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	音楽療法士によるリズム遊びを親子で楽しみましょう	25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)	29日(火)	13:30~15:30	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)	15日(火)	10:00~12:00	古志コミュニティセンター 隣保館
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)	1日(火)		

※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。	2日・9日・16日・23日 (いずれも水曜日)	9:30~11:00	いずも子育て支援センター
	16日(水)	10:00~11:00	ひらた子育て支援センター
	9日(水)	10:00~10:30	こりょう子育て支援センター
	29日(火)	10:00~11:00	☒大社行政センター 燦ホール
	10日(木)・29日(火)	10:00~11:00	斐川まめなが一番館
	29日(火)	9:00~16:30	☒本庁 相談室
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。	18日(金)	9:00~16:00	☒平田行政センター 相談室
	10日(木)	9:00~12:00	☒佐田行政センター 相談室
	28日(月)		☒多伎行政センター 相談室
	15日(火)		☒湖陵行政センター 相談室
	10日(木)	9:00~16:00	☒大社行政センター 相談室
	28日(月)	9:30~16:00	斐川まめなが一番館
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。	9日(水)・23日(水)	13:00~14:30	出雲保健所
	17日(木)	13:30~16:00	☒平田行政センター 相談室
	25日(金)		☒佐田行政センター 相談室
	15日(火)		☒多伎行政センター 相談室
	16日(水)		☒湖陵行政センター 相談室
	3日(木)		☒大社行政センター 相談室
8日(火)	斐川まめなが一番館		
お酒の困りごと相談・家族交流会 ※要予約	16日(水)	9:00~11:00	出雲保健所

~乳幼児健診~ **集団** 4か月児健診、1歳6か月児健診、3歳児健診対象者には個別に通知をしています。  
**個別** 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。

世界糖尿病デー 令和元年11月3日(日)午後6時～午後8時

# 国宝出雲大社御本殿ブルーライトアップ



## 世界糖尿病デーとは？

11月の世界糖尿病デーは、世界に拡がる糖尿病の脅威に対応するために認定されました。世界糖尿病デーは、糖尿病の予防や治療継続の重要性について市民に周知する重要な機会となっています。

## ブルーライトアップとは？

糖尿病の予防と治療の啓発のために、世界糖尿病デーに世界で様々な建物が「ブルー」にライトアップされています。この「ブルー」は、国連やどこまでも続く空を表しています。出雲大社御本殿のブルーライトアップは今回で5回目となります。



出雲ブランド  
(DoLight)の  
LED照明

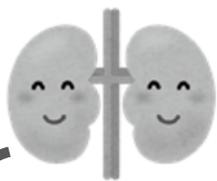
おたずね：出雲大社ブルーライトアップ実行委員会 事務局  
〒693-8501 島根県出雲市塩冶町89-1 島根大学医学部内科学講座内科学第一 ☎20-2183

出雲大社ブルーライト 検索



# 慢性腎臓病 (CKD) を予防しよう

## 腎臓のはたらき



塩分・  
老廃物の  
排出

水分量や  
イオンバランス  
の調節

血圧の  
調整

血液の  
生成促進

強い骨を作る  
ビタミンD  
の活性化

機能が低下すると…  
**慢性腎臓病**

# CKD

**慢性腎臓病(CKD)**は、新たな国民病と言われています。

加齢や肥満、高血圧や糖尿病などの生活習慣病によって、慢性的にたんぱく尿があるか、腎臓の機能が正常時の60%未満になった状態が3か月以上持続する病気です。

自覚症状がほとんどなく、一度悪くなった腎機能は回復しません。そのため重症化して透析をする人や死亡する人が年々増えています。また、脳卒中や心筋梗塞の発症リスクが健康な人の3倍も高くなります。

## 慢性腎臓病 (CKD) を予防するために

### CKDの チェック



● まずは、定期的に **健康診査** を受けましょう

● 腎機能低下がみられる場合は **再検査** を受けましょう

\*腎機能の状態を表す検査項目

・eGFR ・尿たんぱく ・血清クレアチニン

### CKDになら ないために



### 食 事

～減塩の工夫～

- ・調味料の使用を控えて薄味に
- ・漬物や梅干しなど高塩分の食品摂取は少なめに
- ・ラーメンなど麺類の汁は残す 等

塩分は控えめに  
目標は1日6g未満

### 運 動

ウォーキングなどの  
全身運動を

### 禁 煙

◆食事や運動に関するご相談は、市のすこやかライフ健康相談(個別相談 要予約 無料)をご利用ください。

申込み・おたずね / 健康増進課 ☎21-6979