

5月の健康カレンダー

おたずね / 健康増進課、各支所健康福祉課



	と	き	ところ			
妊婦・乳幼児健康相談	5月 2日(月) 5月16日(月)	受付 / 9:30~11:00	サポートピア出雲 さんびーの出雲	持参品 / 母子健康手帳		
両親学級	5月21日(土)	14:00~16:00	サポートピア出雲	運動のできる服装で		
マタニティーサロン	5月17日(火)	13:30~15:00	こりょう子育て支援 センター (ハマナス保育園)	保健師、助産師、保育士が相談に応じます 内容 / 健康チェック、個別相談、ベビーグッズづくり 参加費 / 300円		
もぐもぐごっくん教室 (離乳食教室)	5月11日(水) 受付 / 9:30~	10:00~12:00	サポートピア出雲	対象 / 離乳食初期児をもつ家族(先着20人まで託児あり) 要予約(TEL 21-2211) 内容 / 離乳食の進め方、調理実習など 持参品 / 母子健康手帳、筆記用具、エプロン		
予防接種 (集団)	BCG接種	5月13日(金)	13:50~14:30	サポートピア出雲	対象年齢の方には郵送でご案内します 生後6か月までに受けて下さい	
		5月26日(木)	13:15~13:30	ひらた子育て支援センター		
	ポリオ	5月16日(月)	13:15~14:30	長浜コミュニティ センター(出雲)	対象年齢の方には郵送でご案内します 生後90か月までに受けて下さい	
		5月20日(金)				
		5月23日(月)				
		5月27日(金)				
		5月30日(月)				
		5月12日(木)		13:30~14:00		佐田支所 すこやかセンター
		5月18日(水)		14:00~14:30		うなばら会館(多伎)
		5月25日(水)		13:15~13:30		田儀診療所
5月26日(木)	13:30~14:00	湖陵保健福祉センター				
5月27日(金)	13:40~14:00	燦プラザたいしゃ				
「わんぱく ひろば」 専門相談	栄養相談 健康相談	毎週水曜日	9:30~11:30	子育てファミリー センター	対象 / 就学前の乳幼児および保護者 内容 / 計測、育児、離乳食の相談 持参品 / 母子健康手帳 心理相談については、予約が必要です。(TEL 21-5772)	
	心理相談	5月12日(木) 5月26日(木)	9:30~16:00			
おっばい相談		5月12日(木) 5月26日(木)	10:00~12:00	新町あかちゃんルーム	対象 / 母親ほか 内容 / おっばいの手入れや授乳など 要予約(TEL 21-1496)	

乳幼児健診は郵送にてご案内します 4か月児健診【H16年12月生まれ】1歳6か月児健診【H15年10月生まれ】3歳児健診【H14年4月生まれ】



	と	き	ところ	内容など
高齢者健康相談	5月20日(金)	9:30~12:30	シルバー人材センター	生活習慣病を中心とした健康相談
ゆうプラザ運動相談	5月11日(水)	10:00~11:30	出雲ゆうプラザ	健康運動指導士による運動相談、個別プログラムの作成等 要予約(TEL 21-2211 内線 4211・4212)
	5月25日(水)	13:30~16:30		
すこやかライフ健康 相談	5月24日(火)	10:00~12:00	保健センター	保健師・栄養士・健康運動指導士・臨床心理士による、食生活 や運動、歯の相談 要予約(TEL 21-2211 内線 4222)
		13:30~16:30		
温泉サロン	5月13日(金)	10:00~11:30	出雲平成温泉	内容 / 健康チェック(体脂肪測定・血圧測定) 保健師・栄養 士による健康相談など
	5月27日(金)			
ほかほかまちの保健室 (看護協会出雲支部)	5月10日(火) 5月24日(火)	10:00~11:30	北山健康温泉	内容 / 健康チェック(体脂肪測定・血圧測定) 健康相談など



	と	き	ところ	内容など
移動採血車	5月 1日(日)	9:00~13:00	出雲ドーム	200ml 献血・400ml 献血
	5月16日(月)	9:00~14:30	県立中央病院	
出雲献血ルーム	月~水 受付 / 9:00~14:00		出雲保健所 献血ルーム『ふれあい』 (TEL 23-4534)	成分献血・200ml 献血・400ml 献血 電話で時間等を確認してからお出かけください。

あなたの健康づくりをサポート

あこやがライフ健康相談に来ませんか



歯科衛生士
高橋 悦子さん(古志町)

考えてみませんか

歯の健康

歯の相談では、虫歯や歯周病など、歯の状態をチェックし、かかりつけの歯科医院への受診を勧めたり、正しい歯磨きの指導をしたりしています。歯磨きで、虫歯や歯周病は予防することができます。しかし、長い時間をかけて歯磨きをしても、間違った磨き方をしても、歯の健康は、食生活に大きな影響を与えます。いつまでも食事をおいしく食べるために、毎日、しっかりと歯の手入れをしたいですね。気になることがあれば、気軽に相談してください。

この機会に、生活習慣を見直してみませんか。

いきいきと元気に暮らすためには、日頃からの健康づくりが大事です。でも、いざ始めようと思っても、どうしたらよいかわからない人も多いのではないのでしょうか。『すこやかライフ健康相談』では、専門スタッフ(保健師・栄養士・健康運動指導士・歯科衛生士・臨床心理士)が食生活や運動方法、歯の手入れなど、一人ひとりの健康状態に応じたアドバイスをします。

このほかに、健口体操を行っています。食べ物や口に入れて飲み込むまでの摂食・嚥下機能をスムーズにする体操で、口唇や舌、頬を動かしたり、マッサージをしたりします。食前にするのが効果的で、血行もよくなりますよ。

歯の健康は、食生活に大きな影響を与えます。いつまでも食事をおいしく食べるために、毎日、しっかりと歯の手入れをしたいですね。気になることがあれば、気軽に相談してください。

すこやかライフ健康相談

※予約が必要です。

と き

毎月第4火曜日(12月は第3火曜日です)
10時~12時、13時30分~16時30分

5月24日	6月28日	7月26日	8月23日
9月27日	10月25日	11月22日	12月20日
1月24日	2月28日	3月28日	

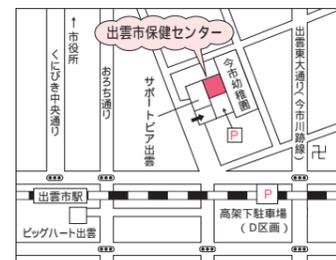
内 容

内 容	相談時間 (1人あたり)	相 談 員
食生活相談	50分程度	栄養士
運動相談	50分程度	健康運動指導士
健康相談	30分程度	保健師
歯の相談	30分程度	歯科衛生士【偶数月のみ】
心の相談	50分程度	臨床心理士【奇数月のみ】

希望者には血圧測定、体脂肪測定、塩分濃度測定を行います

と ころ

出雲市保健センター
(サポートピア出雲東隣・今市町1213)



申し込み・おたずね

一人ひとりの相談にじっくり応じるため、予約制にしています。事前に電話でお申し込みください。出雲市役所 健康増進課 成人保健係 (TEL 21-2211・内線 4222)