

# 10月の健康カレンダー

おたずね / 本庁健康増進課、各支所健康福祉課  
「わんぱくひろば専門相談」「おっばい相談」は子育て事業課

子育て

	と	き	ところ	内容など	
妊婦・乳幼児健康相談	10月 3日(月)	受付 / 9:30~11:00	サポートピア出雲	持参品 / 母子健康手帳	
両親学級	10月17日(月)	14:00~16:00	さんびーの出雲		
離乳食教室	10月15日(土)	14:00~16:00	サポートピア出雲	参加料 / 500円 運動のできる服装で	
	10月18日(火)	11:00~	わんぱく広場 (いずも子育て支援センター)	対象 / 離乳食中期(7か月頃~)の赤ちゃんとその家族 持参品 / 母子健康手帳、テキスト「もぐもぐごっくん」(持っている方のみ)	
予防接種 (集団)	BCG	10月13日(木)	サポートピア出雲	今回対象者には郵送でご案内します 生後6か月までに受けてください	
		10月27日(木)			
		10月27日(木)	ひらた子育て支援センター		
		10月 6日(木)	佐田支所すこやかセンター		
	ポリオ	10月 3日(月)	13:15~14:30	出雲保健所	今回対象者には郵送でご案内します 生後90か月までに受けてください
		10月 7日(金)			
		10月11日(火)			
		10月12日(水)		長浜コミュニティセンター(出雲)	
		10月19日(水)			
		10月17日(月)			
10月18日(火)	13:40~14:00	燦プラザたいしや			
「わんぱくひろば」専門相談	栄養相談	毎週水曜日	9:30~11:30	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)	
	健康相談				
	心理相談	10月13日(木)	9:30~16:00		
おっばい相談	10月19日(水)	9:30~11:30	いずも子育て支援センター	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)	
	10月13日(木)	10:00~12:00	新町あかちゃんルーム		
	10月27日(木)				
子どもの健康週間行事「小児科医師による健康相談」	10月27日(木)	13:30~16:00	いずも子育て支援センター	内容 / 小児科一般 運動・言葉の発達 育児・栄養 については要予約 (TEL 21-2211 内線 4231)	

次の乳幼児健診は郵送でご案内します 4か月児健診【H17年5月生まれ】1歳6か月児健診【H16年3月生まれ】3歳児健診【H14年9月生まれ】

相談

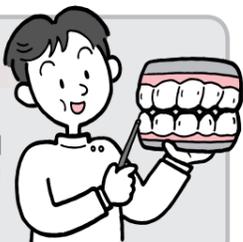
	と	き	ところ	内容など
高齢者健康相談	10月20日(木)	9:30~12:30	シルバー人材センター	生活習慣病を中心とした健康相談
ゆうプラザ運動相談	10月12日(水)	10:00~11:30	出雲ゆうプラザ	健康運動指導士による運動相談、個別プログラムの作成など 要予約 (TEL 21-2211 内線 4211・4212)
	10月26日(水)	13:30~16:30		
すこやかライフ健康相談	10月25日(火)	10:00~12:00	保健センター	保健師・栄養士・健康運動指導士・歯科衛生士による、食生活や運動、歯の相談 要予約 (TEL 21-2211 内線 4222)
		13:30~16:30		
温泉サロン	10月14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、ミニ講座など
	10月28日(金)			
ほかほかまちの保健室(看護協会出雲支部)	10月11日(火)	10:00~11:30	北山健康温泉	内容 / 健康チェック(身長・体重・体脂肪・血圧測定) 健康相談など
	10月25日(火)			

献血

	と	き	ところ	内容など
出雲献血ルーム	月~水	受付 / 9:00~14:00	出雲保健所1階 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。

## 歯周疾患検診を実施します

と き / 10月1日(土)~12月31日(土)  
対象者 / 40歳(昭和40年4月2日生まれ~昭和41年4月1日生まれ) 50歳(昭和30年4月2日生まれ~昭和31年4月1日生まれ) 60歳(昭和20年4月2日生まれ~昭和21年4月1日生まれ) 70歳(昭和10年4月2日生まれ~昭和11年4月1日生まれ)の人  
受診場所・個人負担金等 / 対象となる方には、後日はがきでお知らせします。



市では、10月17日(月)から平成18年1月31日(火)の間、高齢者を対象としたインフルエンザ予防接種を実施します。  
インフルエンザにかかり重症化すると生命にかかわることもあります。  
予防接種のほか、日ごろからの心がけで、インフルエンザを予防しましょう。

## 高齢者インフルエンザ予防接種

期 間 / 10月17日(月)~平成18年1月31日(火)  
対 象 者 / 出雲市内に住民登録のある人で  
65歳以上の人  
60~64歳で心臓、じん臓、呼吸器またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害で身体障害1級に相当する人。  
接種場所 / 委託医療機関(希望する医療機関に直接ご予約ください)  
個人負担 / 1,000円  
ただし、次のいずれかに該当する場合は、無料になります。  
生活保護法による被保護世帯の人  
平成17年度の市民税が非課税の世帯の人  
持参する物 / 予診票 説明書(事前によくお読みください)  
保険証 老人医療受給者証 身体障害者手帳  
( 、 は、お持ちの方のみ)

委託医療機関の一覧表と予診票、説明書は健康増進課、各支所健康福祉課、委託医療機関、コミュニティセンター、公民館などにあります。  
10月11日(火)ごろから

**インフルエンザと普通の風邪は違います**  
インフルエンザを普通の風邪と同じように思っていますか。インフルエンザにかかると発熱のほか、鼻水やせきなどの痛みなど風邪とよく似た症状がみられますが、全く違う病気です。インフルエンザの特徴は、38度以上の高熱がでるほか

10月17日(月)  
平成18年  
1月31日(火)

# 高齢者のインフルエンザ予防接種を実施

## 家族みんなで取り組もう 日常生活での予防法

- マスクを着用し、人ごみを避ける
- 外出後はうがい、手洗いをしっかりと
- バランスのよい食事と十分な睡眠



**流行する前に予防接種をうけるだけ年内に受けましょう**  
インフルエンザは、寒くて空気の乾燥する冬に流行しやすい。特に1月から2月に頭痛や関節痛、筋肉痛などの全身症状が強くみられることにあります。さらに、体力のない高齢者は肺炎などを併発して重症化した場合には死に至ることがあり、注意が必要です。このような症状がみられたら早期に医療機関を受診しましょう。

集中する傾向にあります。予防接種には、インフルエンザにかかりにくくしたり、重症化を防いだりする効果があります。接種してから抵抗力がつくまでに2週間程度かかりますが、5~6か月間は効果が続きます。流行前の早めの接種を勧めます。しかし、接種したからといって油断は禁物です。普段の生活の中でも予防を心がけて、インフルエンザウイルスを寄せつけないようにしましょう。

おたずね / 健康増進課 TEL 21-2211 (内線 4212) または各支所健康福祉課