

11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」「おっぱい相談」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	11月7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 内 容 / 計測、育児、離乳食、母乳、歯などの相談	
マタニティサロン	11月15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、相談、ベビーグッズ作り 参加費 / 300円(手作りおもちゃ材料代) 持参品 / 母子健康手帳	
両親学級	11月19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	
もぐもぐごっくん教室(離乳食教室)	11月9日(水)	10:00~12:00 (9:30~受付)	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	11月11日(金)	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	持参品 / 予診票・母子健康手帳
		11月24日(木)			
	11月29日(火)	ひらた子育て支援センター			
	11月9日(水)	うなばら会館			
	11月17日(木)	佐田支所すこやかセンター			
ポリオ	11月22日(火)	田儀診療所	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		
	11月24日(木)	湖陵保健福祉センター			
「わんぱくひろば」専門相談	栄養相談 健康相談	毎週水曜日	いずも子育て支援センター	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	11月10日(木) 11月24日(木)			9:30~16:00
おっぱい相談	11月10日(木) 11月24日(木)	10:00~12:00	新町あかちゃんルーム	内 容 / おっぱいの手入れや授乳等 要予約(TEL 21-1496)	
ぼぼた(食物アレルギー)親子交流会	11月30日(水)	10:00~12:00	出雲保健所	内 容 / 講話と意見交換 テーマ / アレルゲンと食、アレルギーにおける薬の使い方 講 師 / 小児科 アレルギー専門医師 要予約(TEL 21-8785)	

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6月生まれ】1歳6か月児健診【H16年4月生まれ】3歳児健診【H14年10月生まれ】

相談

	と	き	ところ	内容など
高齢者健康相談	11月18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	11月9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)
	11月30日(水)	13:30~16:30		
すこやかライフ健康相談	11月22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、心の相談 要予約(TEL 21-2211 内線 4222)
		13:30~16:30		
温泉サロン	11月11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
	11月25日(金)			
ほかほかまちの保健室(看護協会出雲支部)	11月8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・骨密度測定) 健康相談など 骨密度測定は11/8のみ
	11月22日(火)			

学習

	と	き	ところ	内容など
ママのためのリフレッシュ講座「アロマセラピー」	11月24日(木)	10:00~11:30	ひらた子育て支援センター	対 象 / 子育て中の母親 定 員 / 10名程度(応募者多数の場合は抽選) 参加費 / 500円 託 児 / 要予約 申し込み 11月11日(金)までに平田支所健康福祉課へ TEL 63-3129)

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。

骨を丈夫にして 筋力をつけて 寝たきりをゼロに

寝たきりゼロを目指して開催する、『骨カルシウムドック』と『介護予防筋力トレーニング教室』の参加者を募集します。あなたも参加してみませんか。

骨カルシウムドック ～寝たきり予防健診～

寝たきりの原因として、骨粗しょう症は、脳血管疾患(脳梗塞や脳出血など)に次いで第2位にあげられています。長年の生活習慣により骨の密度が減少し、骨がスカスカになって折れやすくなる病気が骨粗しょう症です。日ごろからカルシウムの多い食事を摂ったり、適度な運動を行ったりすることで予防できます。

骨カルシウムドックでは、将来寝たきりになる要因がないかを検査します。また、栄養士が作成した骨粗しょう症予防メニューの弁当を食べたり、体操や転倒予防ウォーキングを行ったりして、楽しく予防方法を学ぶことができます。

と き / 10月から平成18年3月までの木・金曜日の午後
申し込みのあった方には、健診日を後日はがきでお知らせします。
と ころ / 島根難病研究所
対 象 / 35歳以上の方
内 容 / 血液検査・尿検査、食事(骨粗しょう症予防メニュー弁当)、身体計測、体力・筋力検査、骨密度検査、頸動脈エコー検査、骨粗しょう症教室(栄養教室、ストレッチング、骨粗しょう症・転倒予防教室)、結果説明(医師による個別説明)
参 加 料 / 3,000円(弁当代を含む)
申 込 込 込 / おたずね / はがき・ファクス・Eメールのいずれかに、氏名(ふりがな)、生年月日、郵便番号、住所、電話番号を記入して 島根難病研究所成人病健診センターまで(〒693-0021 塩冶町223-7、TEL 20-0649、FAX 20-0663、Eメール: silver@nanken.or.jp)

と き / 12月12日(月)~平成18年3月23日(木)の月・木曜日(全28回) 10時~11時30分
と ころ / 出雲ゆうプラザ2階トレーニングルーム
対 象 / 40歳以上で歩行が不自由、膝痛、腰痛などでお困りの人など(介護認定で自立、要支援、要介護1と判定される程度)
募集人数 / 8人(応募多数の場合は抽選)
内 容 / 体力測定、バランストレーニング、筋力トレーニング
参加料 / 800円(傷害保険料全28回分)
トレーニングルーム使用料(1回300円)
申込期限 / 11月16日(水)【必着】
申し込み・おたずね / 健康増進課成人保健係(TEL 21-2211 内線 4221)まで電話で申し込みください。

介護予防筋力トレーニング教室

「転倒による骨折」から寝たきりになることがあります。高齢になるほど筋力の低下は進み、歩行に影響がでます。介護予防筋力トレーニング教室では、マシンなどを使用して、筋力や柔軟性、バランス能力の向上を図り、転倒を予防します。理学療法士や健康運動指導士が、一人ひとりの体の状態に合わせてメニューを作成するので、無理せず安全にトレーニングできます。



マシントレーニング中
は、指導員が一人ひとりをサポートします