

7月の健康カレンダー

子育て

おたずね / 本庁健康増進課、各支所健康担当課
「心理相談」「おっぱい相談」「ベビーマッサージ」は少子対策課

	と き	と ころ	内 容 など		
健康相談	7月 5日(水)	いずも子育て支援センター	対象 / 妊婦・就学前の乳幼児および保護者 内容 / 健康、栄養、妊婦・おっぱい、歯の相談 持ってくるもの / 母子健康手帳 【スタッフ】 第1・3週：保健師・栄養士・助産師 第2・4週：保健師・栄養士・歯科衛生士		
	7月12日(水)				
	7月19日(水)				
	7月26日(水)	10:00~11:00	燦プラザたいしや	持ってくるもの / 母子健康手帳 【スタッフ】 保健師・栄養士・歯科衛生士	
	7月12日(水)	10:00~11:00	川跡コミュニティセンター	持ってくるもの / 母子健康手帳 【スタッフ】 保健師・栄養士・助産師	
すくすく(マタニティ)サロン	7月11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)	対象 / 妊婦・生後3か月までの児の保護者 内容 / 手作りおもちゃ(ベビーグッズ)づくり、ティータイムで仲間づくり 持ってくるもの / 母子健康手帳 参加費 / 300円(ベビーグッズ材料代) 託児は要予約(TEL 43-2621)	
両親学級	7月15日(土)	14:00~16:00	サポートピア出雲	運動のできる服装で 参加費 / 500円	
離乳食教室	7月11日(火)	受付 9:30 10:00~12:00	サポートピア出雲	対象 / 離乳食初期(4か月頃~)の赤ちゃんとその家族 持ってくるもの / 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	7月11日(火)	13:30~14:00	出雲保健所	対象年齢の方には郵送でご案内します 生後6か月未満までに受けてください 持ってくるもの / 予防票・母子健康手帳
		7月26日(水)	13:15~13:30	ひらた子育て支援センター	
	ポリオ	7月 3日(月)	13:15~14:30	出雲保健所	
心理相談	7月 7日(金)	9:30~16:00	いずも子育て支援センター	こども家庭支援相談員(臨床心理士)が対応します 要予約(TEL 21-5772)	
おっぱい相談	7月13日(木)	10:00~12:00	新町あかちゃんルーム	対象 / 母親ほか 内容 / おっぱいの手入れや授乳等 要予約(TEL 21-1496)	
ベビーマッサージ	7月 6日(木)	10:30~11:30	新町あかちゃんルーム	対象 / 乳児と保護者 募集人員 / 8組(抽選) 申込期限 / 6月30日(金) 要予約(TEL 21-1496)	
お医者さんと話そう	7月13日(木)	14:00~14:30	ひらた子育て支援センター	テーマ / 下痢をしたら	
エンカウンター・グループ	7月 4日(火)	10:00~11:30	ひらた子育て支援センター	リフレッシュ講座です。 託児は要予約(TEL 63-3129)	
ストレスマネジメント講座	7月19日(水)	10:00~12:00	ひらた子育て支援センター	運動のできる服装で 託児は要予約(TEL 63-3129)	
栄養相談	7月19日(水)	13:30~16:00	ひらた子育て支援センター	乳幼児の食事に関する相談 託児は要予約(TEL 63-3129)	
育児相談	7月 6日(木)	13:30~16:00	ひらた子育て支援センター	臨床心理士が対応します 要予約(TEL 63-3129)	
おもちゃの病院	7月25日(火)	9:30~12:00	ひらた子育て支援センター	壊れたおもちゃを直します	
おもちゃの病院	7月 1日(土)	10:00~11:00	ひらた子育て支援センター	壊れたおもちゃを直します	

次の乳幼児健診は郵送でご案内します 4か月児健診【H18年2月生まれ】1歳6か月児健診【H16年12月生まれ】3歳児健診【H15年6月生まれ】

相談

	と き	と ころ	内 容 など
ゆうプラザ運動・栄養相談	7月12日(水)	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、栄養士による栄養相談など 要予約(TEL 21-2211 内線4234)
	7月26日(水)		
すこやかライフ健康相談	7月25日(火)	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4234)
心の健康相談(出雲保健所)	7月 5日(水)	出雲保健所	気分が落ち込む、眠れない、意欲、気力がわかない 人に会うのがおっくう 物忘れがひどくなった...など気がかりな方は、気軽にご相談ください 要予約(TEL 21-1653)
	7月19日(水)		
酒害相談・家族交流会(出雲保健所)	7月12日(水)	出雲保健所	お酒を飲むと乱暴になる お酒をやめたいがやめられない等、お酒のことでお困りの方またはその家族の方はお気軽にご相談ください 要予約(TEL 21-1653)
ほかほかまの保健室(看護協会出雲支部)	7月11日(火)	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
	7月25日(火)		

学習

	と き	と ころ	内 容 など
こころの健康教室(出雲保健所)	7月27日(木)	出雲保健所	心の病気について当事者およびその家族の理解を深めます テーマ：うつ病「病気について」 講師：県立中央病院 山本医師 おたずね(TEL 21-1653)

献血

	と き	と ころ	内 容 など
出雲献血ルーム	月曜日・火曜日・水曜日 受付 / 9:30~12:00	出雲保健所 献血ルーム『ふれあい』	成分献血・200ml献血・400ml献血 電話で時間帯を確認してからお出かけください。 (TEL 23-4534)

すこやかライフセミナー参加者募集

なんとかしたい

ポッコリおなか

「自分の体を知り、健やかに暮らすための技」を身につける『すこやかライフセミナー』を実施します。

最近、メタボリック症候群が話題になっています。これは、「肥満」「高血圧」「高血糖」「高脂血症」など、それぞれは軽度だけれども、要注意の項目が複数ある状態を指します。動脈硬化を起こしやすく、心筋梗塞や脳梗塞になる危険が非常に高まること分かっています。

セミナーでは、8月から11月の3か月間で体重の5~10%減少、血清脂質や血圧などの10~20%改善を目標にします。あなたの健康状態や生活習慣をチェックし、専門家が適切なアドバイスを行います。昨年の参加者には、ウエストが13センチも減った人がいました。

おなかまわりが気になるあなた。ぜひ、参加してみませんか。

メタボリック症候群判定基準

おなかまわり(おへその高さではかる)が男性85cm以上、女性は90cm以上

これに加えて、次のうち2つ以上当てはまる項目がある人

- 1) 血清脂質：中性脂肪値150mg/dL以上、またはHDLコレステロール値40mg/dL未満
- 2) 血圧：最大血圧130mmHg以上または最小血圧85mmHg以上
- 3) 血糖：空腹時血糖値110 mg/dL以上

すこやかライフセミナー

【対 象】

35~69歳の市民で、おなかまわりの気になる人やメタボリック症候群の恐れのある人(家族や友人などグループでの参加も大歓迎)
心疾患や脳血管疾患などで加療中の方は、事前に主治医の許可を得てください。

【セミナー内容】

第1回セミナー 健康・生活チェック(3か月間の改善目標と方法をアドバイスします)
8月19~21日のうちいずれかの日(7時30分~11時受付)
島根難病研究所
・検査内容:(4時間程度かかります)
栄養調査、血圧測定、身体計測、X線骨密度測定(骨密度、全身の脂肪量)、血液採取、尿検査、安静時代謝量測定、心電図検査、運動機能調査、ブドウ糖負荷試験など

第2回セミナー 検査結果のお知らせおよび健康学習会
9月2日(土)18時~20時30分 パルメイト出雲
第3回セミナー 運動教室(温水コースか陸上コースが選べます)
9月9日(土)・16日(土)のいずれかの日 18時30分~19時30分
出雲ゆうプラザ
第4回セミナー 食生活とストレスマネジメントの学習会
10月7日(土)18時~20時30分 パルメイト出雲
第5回セミナー フォローアップ調査(3か月間の体と生活習慣の変化を調べます)
11月18~20日のうちいずれかの日(7時30分~11時受付)
島根難病研究所
第6回セミナー 最終報告会(今後の暮らし方について学習します)
1月13日(土)18時~20時30分 パルメイト出雲

参加費 / 無料

申込期限 / 7月6日(木)【必着】

定 員 / 60人(応募多数の場合は抽選し、8月初旬に結果を連絡します)

申し込み・おたずね / はがきまたはファクスに住所、氏名、生年月日、電話番号(お持ちの方はFAX番号またはメールアドレス)を記入して、出雲市役所健康増進課「すこやかライフセミナー係」[〒693-8530 住所不要、TEL 21-2211(内線4233) FAX 21-6598]まで

参加者には8月初旬に島根大学医学部環境予防医学教室より第1回セミナーの案内を郵送します。

