

10月の健康カレンダー

おたずね / 本庁健康増進課、各支所健康担当課
子育て支援センターに関する場合は、少子対策課

子育て支援センター

	と	き	ところ	内容など	
健康相談	10月4日(水)	受付 / 9:30~11:30	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	
	10月11日(水)				
	10月18日(水)				
	10月25日(水)				
10月18日(水)	10:00~11:00	燦プラザたいいしゃ	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		
小児科医師による健康相談	10月12日(木)	13:30~15:30	いずも子育て支援センター	【スタッフ】小児科医・保健師・栄養士 内容 / 小児科一般、アトピー性皮膚炎、小児喘息、予防接種など 運動やことばの発達 育児 栄養 の運動やことばの発達のみ要予約 (TEL 21-2211 内線4223)	
予防接種(集団)	BCG	10月10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か月までに受けてください
		10月18日(水)	13:15~13:30	ひらた子育て支援センター	
		10月26日(木)	13:30~13:50	燦プラザたいいしゃ	
		10月20日(金)	13:30~13:50	燦プラザたいいしゃ	
	ポリオ	10月13日(金)	13:15~14:30	出雲保健所	対象年齢の方には郵送でご案内します 生後90か月までに受けてください
		10月19日(木)			
		10月30日(月)			
		10月24日(火)			
10月25日(水)	13:15~13:30	ひらた子育て支援センター	13:45~14:00		
10月31日(火)					
心理相談	10月6日(金)	9:30~16:00	いずも子育て支援センター	子ども家庭支援相談員が対応します。 要予約 (TEL 21-5772)	
うきうき音楽遊び	10月19日(木)	11:15~12:00	いずも子育て支援センター	親子で音楽にあわせて身体を動かすことを楽しもう! 対象 / 離乳食中期の赤ちゃんとその家族(初めて参加される方優先) 内容 / 栄養士の調理した離乳食の試食・栄養指導等	
離乳食教室(中期)	10月17日(火)	11:00~12:00	いずも子育て支援センター	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)	
おっぱい相談	10月12日(木)	10:00~12:00	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 / 10月12日(木) 要予約 (TEL 21-1496) 離乳食など乳児の栄養に関する相談に栄養士が応じます。	
10月26日(木)					
ベビーマッサージ講習会	10月19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 / 10月12日(木) 要予約 (TEL 21-1496) 離乳食など乳児の栄養に関する相談に栄養士が応じます。	
乳児栄養相談	10月20日(金)	14:00~16:00	さんびーの広場	音楽に親しみ親子で自由に表現しよう!	
わくわく音楽あそび	10月18日(水)	10:30~11:30		こわれたおもちゃを修理します。 無料(部品代は実費) テーマ / インフルエンザ予防接種 講師の指導で親子体操をします。	
おもちゃの病院	10月7日(土)	10:00~11:00		リズムや音楽にあわせて身体を動かします。	
お医者さんと話そう	10月19日(木)	14:00~14:30		リフレッシュ講座です。 託児は要予約 (TEL 63-3129) お子さんと遊びながらできるストレッチです。 定員25組(先着順) 申込み (TEL 63-3129) 持ってくるもの / パスタオル、フェイスタオル各1枚、水(水分補給用)等 対象 / 乳児及び保護者 内容 / 計測、育児・離乳食の相談等 臨床心理士が対応します。 要予約 (TEL 63-3129)	
わいわいキッズ	10月23日(月)	11:00~		離乳食教室(中・後期) 場所 / 燦プラザまめな厨房	
リズムであそぼ!	10月16日(月)	10:30~		親子で遊ぼう 場所 / 燦プラザ	
エンカウンターグループ	10月10日(火)	10:00~11:30		ベビーマッサージ 場所 / 燦プラザ和室	
交流事業「親子でリズムストレッチ」	10月15日(日)	10:30~11:30		出雲大社神苑でどんぐり拾いをしよう! 場所 / 出雲大社神苑	
乳児相談・栄養相談	10月23日(月)	9:30~11:30	たいいしゃ子育て支援センター	離乳食教室(中・後期) 場所 / 燦プラザまめな厨房	
育児相談	10月10日(火)	13:30~16:00	たいいしゃ子育て支援センター	親子で遊ぼう 場所 / 燦プラザ	
	10月27日(金)	9:30~12:00		ベビーマッサージ 場所 / 燦プラザ和室	
まるまるくらぶ	10月10日(火)	10:00~11:30	たいいしゃ子育て支援センター	出雲大社神苑でどんぐり拾いをしよう! 場所 / 出雲大社神苑	
	10月20日(金)	10:00~11:30			
	10月30日(月)	10:00~11:30			
おやこなかよし教室	10月27日(金)	10:00~11:30	たいいしゃ子育て支援センター	出雲大社神苑でどんぐり拾いをしよう! 場所 / 出雲大社神苑	

次の乳幼児健診は郵送にてご案内します 4か月児健診【H18年5月生まれ】1歳6か月児健診【H17年3月生まれ】3歳児健診【H15年9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	10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、栄養士による栄養相談など 要予約 (TEL 21-2211 内線4234)
	10月25日(水)	13:30~16:30		
すこやかライフ健康相談	10月24日(火)	10:00~12:00 13:30~16:30	出雲市保健センター	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、歯科相談 要予約 (TEL 21-2211 内線4234)
栄養相談	10/4(水)・10/11(水)	9:30~11:30 13:30~16:00	平田支所・相談室	栄養士が対応します。治療中の方は、主治医とご相談のうえご利用ください。また、主治医の紹介状(連絡票)をお持ちください。(相談は、ひとり1時間程度です。) 要予約 (TEL 63-5780)
	10/18(水)・10/25(水)			
食生活相談	10/2(月)・10/3(火)	9:00~11:30 (ただし10/2、10/16、10/23は14:00~16:00)	燦プラザたいいしゃ	栄養士による食生活相談。10/24(火)は保健師・健康運動指導士・歯科衛生士による個別相談も同時実施します。 要予約 (TEL 53-3116)
	10/10(火)・10/18(月)			

献血

	と	き	ところ	内容など
こころの健康教室(出雲保健所)	10月26日(木)	13:30~16:00	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：統合失調症「心の癒しを体験しよう～音楽を楽しもう～」 おたずね (TEL 21-1653)
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)

インフルエンザは予防が肝心

市では、10月16日(月)から平成19年1月31日(水)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16日(月)～平成19年1月31日(水)
対 象 者：出雲市内に住民登録がある人で
65歳以上の人
60歳～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
(希望する委託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。
生活保護法による被保護世帯の人
平成18年度の市民税が非課税の世帯の人
持参するもの：
予診票 説明書(事前に必ずお読みください。)
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)

インフルエンザと普通の風邪を同じだと思っていないか。インフルエンザは風邪とよく似た症状がみられますが、全く違う病気です。

インフルエンザは、38度以上の高熱が出るほか、強い頭痛や関節痛・筋肉痛などの症状がみられます。さらに、体力のない高齢者は肺炎などを併発し危険な状態に陥ることがありますので、早期に医療機関を受診しましょう。

《風邪とインフルエンザの違い》

	風 邪	インフルエンザ
発 症	徐々にひどくなります	急激にひどくなります
熱	熱は出ますが長引きません	38度以上の高熱が続きます
頭 痛	インフルエンザに比べ比較的軽いです	強い頭痛となります
せ き・鼻 水	熱が出る前からでることが多いです	熱が出て1～2日後にでてきます
関節痛・筋肉痛	体がだるい程度で強い痛みはありません	強い痛みを伴います
潜 伏 期 間	2～5日	1～3日

なお、医療機関一覧表および予診票・説明書は、市役所健康増進課・各支所健康(市民)福祉課および委託医療機関にあります。10月11日(水)ごろから

おたずね / 市役所健康増進課 (TEL 22-2211・内線4212) または 各支所健康(市民)福祉課

家族みんなで行う 日常の予防法



外出後は
うがい・手洗いを
しっかりと

マスクを着用し、人ごみをさける



バランスのよい食事
と十分な睡眠

