

11月の健康カレンダー

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

		と き	と ころ	内 容 など	
健康相談		11月 1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	
		11月 8日(水)			
		11月15日(水)			
		11月22日(水)			
		11月27日(月)			
	11月15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	
	11月15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	
予防接種 (集団)	BCG	11月14日(火)	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	
		11月29日(水)	出雲保健所		
		11月22日(水)	ひらた子育て支援センター		
	ポリオ	11月 6日(月)	13:15~14:30		出雲保健所
		11月 9日(木)	13:15~14:30		出雲保健所
11月 7日(火)		13:30~13:50	燦プラザたいしや		
	11月 8日(水)	13:30~13:50	燦プラザたいしや		
心理相談		11月17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が対応します。 要予約 (TEL 21-5772)
うきうき音楽遊び		11月16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!
離乳食教室(後期)		11月21日(火)	11:00~12:00	いずも子育て支援センター	対象 / 離乳食後期の赤ちゃんとその家族 内容 / 栄養士の調理した離乳食の試食・栄養指導等
おっぱい相談		11月 9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)
		11月16日(木)			
乳児栄養相談		11月17日(金)	14:00~16:00	新町あかちゃんルーム	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。
わくわく音楽あそび		11月15日(水)	10:30~11:30	さんびーの広場	音楽に親しみ親子で自由に表現しよう!
おもちゃの病院		11月 4日(土)	10:00~11:00	ひらた子育て支援センター	こわれたおもちゃを修理します。 無料(部品代は実費)
お医者さんと話そう		11月16日(木)	14:00~14:30		テーマ / 冬に備える(風呂、暖房、予防接種)
わいわいキッズ		11月13日(月)	11:00~		講師の指導で親子体操をします。
リズムであそぼ!		11月20日(月)	10:30~		リズムや音楽にあわせて身体を動かします。
エンカウンターグループ		11月 7日(火)	10:00~11:30		リフレッシュ講座です。 託児は要予約 (TEL 63-3129)
ママのためのリフレッシュ講座「アフターピクス」		11月21日(火)	10:00~11:30	産後(およそ3か月以降)の母親のための有酸素運動です。定員15組(先着順) 申込み TEL 63-3129 託児あり(要予約) 持ってくるもの / バスタオル、室内用運動靴、飲み物	
栄養相談		11月29日(水)	13:30~16:00	乳幼児の食事に関する相談 要予約 (TEL 63-3129)	
育児相談		11月 2日(木)	13:30~16:00	臨床心理士が対応します。 要予約 (TEL 63-3129)	
		11月21日(火)	9:30~12:00		
子育て講演会			10:00~11:30	センスの良い色選びの仕方、選んだ色と心の動きなど	
すくすく(マタニティ)サロン		11月14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)	
まるまるくらぶ		11月10日(金)	10:00~11:30	たいしや子育て支援センター	親子体操 場所 / 大社体育館
		11月20日(月)	10:00~11:30		絵本講座(読み聞かせなど) 場所 / 燦プラザ2階
		11月30日(木)	10:00~11:30		乳幼児事故予防講座 場所 / 燦ホール

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6月生まれ】1歳6か月児健診【H17年4月生まれ】3歳児健診【H15年10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		11月 8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)
		11月22日(水)		
すこやかライフ健康相談		11月28日(火)	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、心の相談 要予約 (TEL 21-2211 内線4234)
栄養相談		11/ 8(水)・11/19(水)	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)
		11/22(水)・11/29(水)		
食生活相談		11/ 8(月)・11/ 7(火)	燦プラザたいしや(ただし、11/27は日御碕コミュニティセンター)	栄養士による食生活相談。同時に保健師による健康相談も実施しています。 要予約 (TEL 53-3116)
		11/13(月)・11/14(火)		
		11/20(月)・11/21(火)		
		11/27(月)・11/28(火)		
心の健康相談(出雲保健所)		11月 1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...等気がかりな方は、気軽にご相談ください。 要予約 (TEL 21-1653)
		11月15日(水)		
酒害相談・家族交流会(出雲保健所)		11月 8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)
ほかほかまちの保健室(看護協会出雲支部)		11月14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
		11月28日(火)		

お知らせ

		と き	と ころ	内 容 など
こころの健康教室(出雲保健所)		11月30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「関わり方について」 講師：海星病院 看護師 おたずね (TEL 21-1653)

歯周病予防で8020を達成しよう

8020とは

『自分の歯を80歳で20本以上保つこと』を表します。すこやかで心豊かに生活できる活力ある社会を実現する健康づくり運動「健康日本21」が推進する歯の健康目標です。

歯の健康を守るために

正しい歯みがきをしましょう

- 歯みがきのポイント
- ・自分にあった歯ブラシを選ぶ
 - ・歯ブラシの角度を変えて、毛先をきちんとあてる
 - ・力を入れすぎないで小刻みに動かす
 - ・鏡で確認しながら磨く
 - ・食べ物のかすが残りやすいところなどは特に丁寧に磨く

かかりつけの歯科医をもちましょう

定期的な歯科検診や歯石除去を受けましょう。
また、自分の口の状態にあった歯みがきの方法などをアドバイスしてもらいましょう。

歯を失う原因の第1位は虫歯ですが、歯周病も虫歯に次いで大きな原因となっています。特に40歳を過ぎると、歯周病の比率が高くなります。
歯周病は、歯垢(プラーク)の中の細菌(歯周病菌)の感染によって、歯の周りの組織に炎症が起る病気です。悪化した場合、歯を支えている周囲の骨が溶け、健康な歯を失ってしまうこともあります。
また、歯周病菌が作る毒素や炎症を引き起こす物質は、歯周病の病巣から血液中に入り、全身に影響を及ぼし、糖尿病や心筋梗塞などの危険性が高まるとされています。
「8020」を合言葉に、歯周病予防につとめましょう。



しつがい歯みがき

歯周疾患検診実施中

市では、40歳、50歳、60歳、70歳の節目年齢の方を対象に、歯周疾患検診のご案内をしています。
検診期間は、12月31日(土)まで。通知のあった方は、ぜひ、この機会に市内の歯科医院で受診してください。
おたずね / 健康増進課



AED「自動体外式除細動器」をご存知ですか?

AED(自動体外式除細動器)とは、心室細動を起こした人の心臓に電気ショックをあたえ、規則正しい動きを取り戻させるための医療機器のことです。音声ガイドにより簡単な操作で安全に使用できます。
平成16年7月から、救急の現場に居合わせた一般の人にも使用が認められ、救命率の向上が期待されています。市内の施設でも設置が進められています。

「出雲保健所でAEDを貸し出しています」

出雲保健所では、貸出用としてAEDを2台配備しました。地域住民を対象とした各種イベント(スポーツ競技など各種行事、イベント、講習会等)でご活用ください。

貸出条件	・原則、医師など医療従事者または基本的心肺蘇生処置講習修了者がいること ・1か月前に電話で貸出予約をする
貸出台数	1行事につき1台
申し込み・おたずね	出雲保健所 医事難病支援グループ (TEL 21-1191)

お知らせ

胃がん・子宮がんの検診車の巡回は、11月が最終月です。受診がまだの方はぜひ受診しましょう。詳しくは右記におたずねください。

健康増進課 (TEL 21-2211 内線4233)
平田支所 健康福祉課 (TEL 63-5780)
大社支所 健康福祉課 (TEL 53-3116)