

# 3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		3月 7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	
		3月14日(水)			
		3月28日(水)			
		3月26日(月)	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
		3月14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	3月13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か月未満までに受けてください	持参品 / 予診票・ 母子健康手帳
		3月28日(水)			
		3月22日(木)			
心理相談		3月 2日(金)	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(TEL21-5572)	
		3月16日(金)			9:30~16:00
うきうき音楽遊び		3月15日(木)		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)		3月20日(火)		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	
もぐもぐごっくん教室 (初期離乳食教室)		3月13日(火)	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) 持ってくるもの / 母子健康手帳、エプロン、託児に必要な物	
おっぱい相談		3月 8日(木)	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)	
		3月22日(木)			10:00~12:00
乳児栄養相談		3月16日(金)		内容 / おっぱいの手入れや授乳等 要予約(TEL 21-1496)	
わくわく音楽あそび		3月22日(木)	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		3月 3日(土)		こわれたおもちゃを修理します。 無料(部品代は実費)	
わいわいキッズ		3月12日(月)		講師の指導で親子体操をします。	
リズムであそぼ!		3月19日(月)	ひらた子育て支援センター	リズムや音楽にあわせて身体を動かします。	
栄養相談		3月19日(月)		11:00~	乳幼児の食事に関する相談 要予約(TEL 63-3129)
育児相談		3月 8日(木)		13:30~16:00	臨床心理士が対応します。 要予約(TEL 63-3129)
		3月23日(金)	9:30~12:00		
マタニティーサロン		3月13日(火)	こりょう子育て支援センター (ハマナス保育園)	ベビーグッズ作り、茶話会 持ってくるもの / 母子健康手帳(妊婦のみ) 対象 / 妊婦及び生後3ヶ月までの乳児とその母親 参加費 / 300円	
まるまるくらぶ		3月20日(火)	たいしや子育て支援センター	親子で体操 / 燦プラザ	
ママパパ教室		3月 3日(土)	うなばら会館 (多岐地域福祉センター)	対象 / 妊婦さんとその家族 内容 / 助産師さんの沐浴指導、交流等 持ってくるもの / 母子健康手帳	
両親学級		3月17日(土)	サポートピア出雲 (市健康文化センター)	対象 / 妊娠中期以降の妊婦さんとその家族 参加費 / 500円 持ってくるもの / 母子健康手帳、運動のできる服装で	
ぼほんた(食物アレルギー)親子交流会		3月14日(水)	出雲保健所	内容 / 講話と実習「旬の野菜を使ったアレルギー対応食について」 講師 / 榎本 矩子先生 要予約(TEL 21-8785)3 / 7までに	

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10月生まれ】1歳6か月児健診【H17年8月生まれ】3歳児健診【H16年2月生まれ】

		と き	と ころ	内 容 など
ゆうプラザ運動・ 栄養相談		3月14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)
		3月28日(水)		
すこやかライフ 健康相談		3月27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		3月 7日(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)
		3月14日(水)		
		3月28日(水)		
食生活相談		3月 6日(火)	燦プラザたいしや	栄養士による食生活相談です。 要予約(TEL 53-3116)
心の健康相談 (出雲保健所)		3月 7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)
		3月22日(木)		
ほかほかまの保健室 (看護協会出雲支部)		3月13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
		3月27日(火)		

子宮がん検診・乳がん検診・随時実施中 国保脳ドック・国保人間ドック(対象年齢に限度有)一定員に空きがありますので、健康増進課成人保健係(TEL 21-2211)へご相談ください。

# ウォーキングで メタボ対策

最近、テレビなどでメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)略してメタボのことが話題になっていきます。判定基準は、おなかまわりが男性85cm以上、女性90cm以上で、加えて血圧や血糖値など、要注意の項目が複数ある状態を言います。そのまま放置しておくと、動脈硬化を進め、脳卒中や心臓疾患になる危険性が高まります。予防や改善には、食事に気をつけることももちろん、運動をすることが大事です。だれもが気軽にできるウォーキングは、メタボ対策に最適です。運動を開始して20分以上経たないと脂

肪は燃焼しなると言われています。正しいフォーム(右図)を身に付け、毎日継続して行います。市では、ウォーキングの楽しさを知ってもらうために、「いずも健やかウォーク」を開催します。この機会に、ぜひ参加してみませんか。

## ウォーキングの効果

- 内臓脂肪の減少
- 血糖の減少
- 血圧降下作用
- 血中脂質の減少
- HDL(善玉)コレステロールの増加

## 正しいウォーキング フォームで歩こう



## 第9回いずも健やかウォーク参加者募集



第8回は朝山・姉山周回コースを歩きました(平成16年9月)

出雲ドームを発着点とする7.8kmのコースを、クイズを解きながら歩きます。普段は何気なく通り過ぎているまちを、家族や友だちとの会話を楽しみながら、ゆっくり歩いてみませんか。なにか新しい発見があるかもしれませんよ。ゴールには、おいしい豚汁が待っています。

と き / 3月18日(日) 雨天決行  
集合場所 / 出雲ドーム健康センター前  
(受付: 9時30分~10時)  
対 象 者 / 子どもからお年寄りまでどなたでも  
コ ー ス / 旧杵築・山手往還周辺コース(7.8km)  
持参する物 /  
筆記用具、水筒、汁わん、はし、敷物、雨具、  
昼食(豚汁サービス)  
申込期限 / 3月8日(木)【必着】

申込方法 /  
住所、氏名(フリガナ)年齢、電話番号を記入し、健康増進課へファクス・郵送・メールまたは直接申し込んでください。電話での申し込みはできません。

あて先・おたずね  
〒693-8530(住所不要)  
出雲市役所 健康増進課 健やかウォーク係  
TEL 21-2211(内線 4233) FAX 21-6598  
情報いずも 853-9629  
Eメール: kenkou@city.izumo.shimane.jp