

8月の健康カレンダー

おたすね／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

子育て

		とき	ところ	内容など	
健康相談		8/1(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	
		8/8(水)			
		8/15(水)			
		8/22(水)			
		8/27(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
	8/22(水)	10:00～11:00	燦プラザたいしゃ	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	
両親学級		8/18(土)	14:00～16:00	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
ゆうプラザマタニティ教室	毎週水曜日	10:00～11:45	出雲ゆうプラザ	対象／妊娠16週以後の妊婦さん 参加費／1回600円+ロッカー代100円 ※かかりつけ産婦人科医師の許可必要 マタニティ用貸し水着あり(200円) 託児あり	
予防接種(集団)	BCG	8/7(火)・29(水)	13:30～14:00	出雲保健所	持参品／ 予診票・母子健康手帳
		8/2(木)	13:15～13:30	ひらた子育て支援センター	
		8/22(水)	13:30～13:50	燦プラザたいしゃ	
心理相談	8/3(金)・13(月)	9:30～16:00		こども家庭支援相談員が対応します。 ※要予約(☎21-5772)	
うきうき音楽遊び	8/23(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!	
かみかみ教室	8/21(火)	11:00～12:00		対象／生後7～8か月の赤ちゃんとその家族(離乳食教室：7～8か月以降)	
おっぱい相談	8/2(木)・9(木)	9:30～12:00	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(☎21-1496)	
乳児栄養相談	8/17(金)	14:00～16:00		乳児の離乳食に関する相談に栄養士が対応します。	
わくわく音楽あそび	8/16(木)	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	8/4(土)	10:00～11:00		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	8/23(木)	14:00～14:30		テーマ／熱中症・脱水症	
わいわいキッズ	8/6(月)	11:00～		講師の指導で親子体操をします。	
リズムであそぼ!	8/27(月)	10:30～	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。	
育児相談	8/7(火)・28(火)	9:30～11:30		臨床心理士が対応します。 ※要予約(☎63-3129)	
乳児相談	8/23(木)	9:30～11:30		赤ちゃんの計測や離乳食、子育てに関する相談などに保健師や栄養士等が応じます。	
ぴよぴよサロン	8/8(水)	10:00～11:30		赤ちゃんを子育て中のお母さんのリフレッシュルームです。	
すくすく相談	8/24(金)	9:00～11:00	さだ子育て支援センター	保健師、栄養士、保育士が応じます。 持ってくるもの／母子健康手帳	
まるまるくらぶ	8/10(金)	10:00～11:30	たいしゃ子育て支援センター	大社体育館で親子体操(おやこなかよし教室と合同)対象7か月以上	
	8/20(月)			離乳食講座・中後期 要予約(☎53-2666)	
	8/30(木)			運動あそび／会場・燦プラザ／対象4か月以上	

★次の乳幼児健診は郵送にてご案内します⇒4か月児健診【H19年3月生まれ】 1歳6か月児健診【H18年1月生まれ】 3歳児健診【H16年7月生まれ】

相談

		とき	ところ	内容など
すこやかライフ健康相談		8/28(火)	10:00～12:00	出雲市保健センター 保健師・栄養士・健康運動指導士・歯科衛生士による、食生活や運動、歯の相談 ※要予約(☎21-2211 内線4234)
		8/8(水)・22(水)	9:00～12:00 13:00～16:00	平田支所・相談室 保健師・栄養士による食生活や運動相談 ※要予約(☎63-5780)
		8/29(水)		
		8/7(火)・21(火)・28(火)	9:00～12:00	燦プラザたいしゃ 保健師・栄養士・健康運動指導士・歯科衛生士による食生活・運動・歯科相談 ※要予約(☎53-3116)
		8/27(月)	13:30～16:30	
		8/21(火)	9:00～12:00 13:00～16:00	湖陵保健福祉センター 保健師・栄養士・健康運動指導士による食生活や運動相談 ※要予約(☎43-1215)
	8/2(木)	9:00～12:00	佐田支所・1階相談室 保健師・栄養士・健康運動指導士による食生活や運動相談 ※要予約(☎84-0118)	
心の健康相談		8/1(水)・16(木)	13:00～14:30	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、お気軽にご相談ください。 ※要予約(☎21-1653)
		8/22(水)	13:30～15:30	湖陵保健福祉センター 地域生活支援センター「ふあっと」相談員による相談 ※要予約(☎43-1215)
		8/9(木)	14:00～17:00	燦プラザたいしゃ 保健師、地域生活支援センター「ふあっと」相談員による相談
		8/14(火)	13:30～17:00	平田支所・相談室 地域生活支援センター「ふあっと」による相談 ※要予約(☎62-4782)
酒害相談・家族交流会	8/8(水)	9:00～11:00	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(☎21-1653)	

子宮がん施設検診・乳がん検診・・・随時実施中

守りたい子どもの健康 予防接種を受けましょう

元気にあそぼうネ!



子どもは、抵抗力が弱いので病気にかかりやすく、感染すると重い症状になることがあります。病気を予防するために各種の予防接種を実施しています。大切な子どもを守るために、計画的に予防接種を受けるようにしましょう。

*法律で定められている予防接種についての個人負担金は無料です。

予防接種はお済みですか?母子健康手帳で確認してください。

予防接種の種類	法律で定められている対象者・接種回数
BCG	満3か月～満6か月未満(1回)
ポリオ	満3か月～90か月未満(2回・6週間以上の間隔をおいて)
三種混合 ・百日咳 ・ジフテリア ・破傷風	I期初回:満3か月～90か月未満(3回・3～8週間の間隔をおいて)
	I期追加:満3か月～90か月未満(1回・I期初回終了後、12か月以上の間隔をおいて)
麻しん風しん混合 ・麻しん ・風しん	II期:小学校6年生(1回・二種混合「ジフテリア・破傷風」)
	I期:満1歳～2歳未満(1回) II期:小学校就学前の1年間(1回)(平成19年度は、平成13年4月2日～平成14年4月1日生まれ)
日本脳炎※	I期初回:満3歳～90か月未満(2回・1～4週間の間隔をおいて)
	I期追加:満3歳～90か月未満(1回・I期初回終了後、12か月以上の間隔をおいて)
	II期:小学校4年生(1回)

※日本脳炎/現在のワクチンではまれに副反応が起こる恐れがあるため、本市では接種のご案内は見合わせています(H17年5月から)。特に接種を希望される場合は、かかりつけの医師にご相談ください。



予防接種の受け方
<p>○集団接種(BCG、ポリオ)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・時期／BCG…毎月 ポリオ…春(5月～7月)、秋(9月～11月) ・場所／出雲保健所、ひらた子育て支援センター、燦プラザたいしゃ ・方法／初めての対象者には市から通知します。(接種できなかった方は、広報いずも等でご確認いただくか、下記までおたすねください。)
<p>○個別接種(三種混合、麻しん風しん混合、日本脳炎)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・時期／1年を通じて可能(接種可能年齢になったら、受け始めましょう。) ・場所／市が委託した医療機関 ・携行品／母子健康手帳、予診票 ・方法／委託医療機関に予約し、接種を受けてください。委託医療機関が分からない場合は、市にご確認ください。



予防接種についてのおたすねは
健康増進課健康推進係(☎21-2211 内線4212・4213)または各支所健康(市民)福祉課