

# 10月の健康カレンダー

子育て

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

	とき	ところ	内容など		
小児科医師による健康相談	10/18(木) 10/3(水) 10/10(水) 10/17(水) 10/24(水)	13:30~15:30 受付/ 9:30~11:30	小児科一般、運動やことばの発達(要予約)等 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		
健康相談	10/29(月) 10/24(水)	10:00~11:00 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 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	10/20(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		
予防接種(集団)	BCG	10/9(火)・31(水)	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/予診票・母子健康手帳
		10/2(火)	13:15~13:30	ひらた子育て支援センター	
	10/24(水)	13:30~13:50	燦プラザたいしゃ		
	ポリオ	10/10(水)・23(火) 10/29(月)・30(火)	13:15~14:30	出雲保健所	
		10/1(月)・4(木) 10/11(木)	13:15~13:30 13:45~14:00	ひらた子育て支援センター	
10/16(火)・17(水)		13:30~13:50	燦プラザたいしゃ		
心理相談	10/5(金)・19(金)	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	10/18(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/生後7~8か月の赤ちゃんとその家族(2回食頃)	
かみかみ教室(離乳食教室)	10/16(火)	11:00~12:00		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)	
おっぱい相談	10/4(木)・25(木)	9:30~12:00		対象/乳児(2~6か月までの保護者 募集人員/10組(先着順) 申込期限/10/11(木) ※要予約(☎21-1496)	
ベビーマッサージ講習会	10/18(木)	10:30~11:30	新町あかちゃんルーム	乳児の離乳食に関する相談に栄養士が対応します。	
乳児栄養相談	10/19(金)	14:00~16:00		対象/乳児(2~6か月までの保護者 募集人員/10組(先着順) 申込期限/10/11(木) ※要予約(☎21-1496)	
幼児食試食会	10/5(金)	11:00~12:00	さんびーの広場	幼児食の試食を行います。 定員/20組(先着順) 申込期限/10/3日(水) ※要予約(☎21-9872)	
わくわく音楽あそび	10/17(水)	10:30~11:30		音楽に親しみ親子で自由に表現しよう!	
わいわいキッズ	10/1(月)	11:00~		講師の指導で親子体操をします。	
育児相談	10/2(火)・23(火)	9:30~11:30		臨床心理士が対応します。 ※申し込み・託児予約(☎63-3129)	
おもちゃの病院	10/6(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)	
エンカウンター・グループ	10/9(火)	10:00~11:30		臨床心理士によるリフレッシュ講座です。 ※託児は要予約(☎63-3129)	
びよびよサロン	10/10(水)	10:00~11:30	ひらた子育て支援センター	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。	
お医者さんと話そう	10/18(木)	14:00~14:30		テーマ/インフルエンザ	
リズムであそぼ!	10/15(月)	10:30~		リズムや音楽にあわせて身体を動かします。	
アロマセラピー講座	10/23(火)	10:00~11:30		アロマを取り入れたリフレッシュ講座です。 募集人員10人(先着順) 申込期限/10/12日(金) 持ってくるもの/参加費500円、フェイスタオル・ハンドタオル各1枚 ※申し込み・託児予約(☎63-3129)	
乳児相談	10/25(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。	
すくすく相談・給食試食会	10/24(水)	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 給食試食会(離乳食期):先着5組 申込期限/10/12日(金) ※要予約(☎84-0125)	
あかちゃんとおかあさんのつどい	10/16(火)	14:00~16:00	たき子育て支援センター	乳幼児の身体測定及び育児相談	
身体測定・誕生会	10/26(金)	9:30~11:30		乳幼児の身体測定及び誕生会	
アップルひろば	10/16(火) 10/18(木)	9:00~12:00	こりよう子育て支援センター(ハマナス保育園)	対象/0・1歳児 身体測定、保健師相談 対象/2・3歳児 身体測定、保健師相談	
まるまるくらぶ	10/10(水)	10:00~11:30	たいしゃ子育て支援センター	ベビーマッサージ/先着10組 持ってくるもの/バスタオル ※要予約(☎53-2666)	
	10/30(火)			離乳食講座/対象:7・8ヶ月児 先着10組 ※要予約(☎53-2666)	

★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5月生まれ】 1歳6か月児健診【H18年3月生まれ】 3歳児健診【H16年9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	10/23(火)	10:00~12:00 13:30~16:30	出雲市保健センター
	10/1(月)・10(水) 10/17(水)・24(水)	9:00~12:00 13:00~16:00	平田支所・相談室
	10/4(木)	9:00~12:00	佐田支所・相談室
	10/22(月)	9:00~12:00	うなばら会館
	10/16(火)	9:00~12:00 13:00~16:00	湖陵保健福祉センター
	10/9(火)・16(火) 10/23(火)	9:00~12:00	燦プラザたいしゃ
心の健康相談	10/3(水)	13:00~14:30	出雲保健所
	10/17(水)		
	10/9(火)	13:30~17:00	平田支所・相談室
	10/24(水)	13:30~15:30	湖陵保健福祉センター
酒害相談・家族交流会	10/10(水)	9:00~11:00	出雲保健所

子宮がん施設検診・乳がん検診…随時実施中

## すこやかライフ健康相談

食事や運動、歯や心の健康について「気になるけど、何かよい工夫はないかな?」と思うことはありませんか。専門の相談員が一人ひとりの健康状態に応じた適切なアドバイスをします。相談は各地域6か所で行っています。受けたい相談を選んで気軽に参加してください。

詳しい相談日時、『健康カレンダー』(左ページ)で毎月お知らせしています。  
※一人ひとりの相談にじっくり応じるため予約制にしています。事前に電話でお知らせください。

とき	ところ	内容	予約先
第4火曜日	出雲市保健センター	○保健師による健康相談 ○栄養士による食生活相談	本庁健康増進課 ☎21-2211 内線4234
第2,3,4水曜日	平田支所・相談室	○健康運動指導士等による運動相談 ○歯科衛生士による歯の相談	平田支所健康福祉課 ☎63-5780
第1,2,3火曜日	燦プラザたいしゃ	(保健センター、燦プラザたいしゃのみ実施)	大社支所健康福祉課 ☎53-3116
第3火曜日	湖陵保健福祉センター	○臨床心理士による心の相談 (保健センターのみ実施)	湖陵支所市民福祉課 ☎43-1215
第1木曜日	佐田支所・相談室	受けたい相談を選んで事前に予約してください。	佐田支所市民福祉課 ☎84-0118
第4月曜日	うなばら会館(多伎)		多伎支所市民福祉課 ☎86-3113

こんな悩みや相談にお答えします!

「おなかまわりの脂肪を落としたい!」  
「腰痛予防体操ってどんなもの?」  
「健診結果が気になって…」  
「この頃、なかなか眠れなくて…」など

### 栄養士による食生活相談

食事は毎日とるものなので、きちんとりたいですね。一緒に毎日の食生活を見直し、自分にあった食事量や栄養バランスを見つけてみましょう。



【おたすね】  
健康増進課 成人保健係  
☎21-2211 (内線4234)

### 高齢者インフルエンザ予防接種

- ▼期 間:10月15日(月)~平成20年1月31日(木)
- ▼対象者:出雲市内に住民登録がある人で接種を希望される  
①65歳以上の人  
②60歳~64歳で心臓、じん臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害により、日常生活に著しく支障をきたす人(身体障害1級に相当する人。)
- ▼接種場所:委託医療機関(希望する医療機関に直接ご予約ください)
- ▼個人負担金:1,000円(医療機関にお支払いください)
- 次のいずれかに該当する場合は、個人負担金が免除になります。ただし、医療機関の窓口で「課税台帳閲覧の同意書」を記入されない場合は対象になりません。  
①生活保護法による被保護世帯の人  
②平成19年度の市民税が非課税世帯の人
- ▼持参するもの:  
①予診票(自宅で記入してお出かけください)、②説明書(事前に必ずお読みください)、③保険証(または老人医療受給者証)、④めがね(必要な人)、⑤身体障害者手帳(お持ちの人)

※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、委託医療機関にあります。(10月5日(金)ごろから)

### インフルエンザを予防しよう

市では、10月15日から来年1月31日まで、65歳以上の方を対象にインフルエンザ予防接種を行います。インフルエンザは普通の風邪と違い、他の病気を併発し、重症化しやすいのが特徴です。予防のためには、流行する前に予防接種を受けることがとても有効な手段です。予防接種を受けてから抵抗力がつくまでに、2週間程度かかりますので、流行に備え12月末までに受けられることをおすすめします。また、予防接種を受けたからと安心せず、日ごろから規則正しい生活を心がけ、インフルエンザを予防しましょう。

……家族みんなでを行う日常の予防法……

- ★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



●おたすね／健康増進課 ☎21-2211 (内線4212) または各支所健康(市民)福祉課