

# 5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		5/7(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		
		5/14(水)				
		5/21(水)				
		5/28(水)				
		5/26(月)			10:00~11:00	川跡コミュニティセンター
5/28(水)	10:00~11:00	燦プラザたいしゃ				
予防接種(集団)	BCG	5/13(火)・28(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	
		5/8(木)	13:15~13:30	ひらた子育て支援センター	※生後6か月未満で受けてください	
	ポリオ	5/14(水)	13:15~14:30	出雲保健所	1回目及び2回目のポリオ投与について、初めて接種対象になれる方へ郵送でご案内します ※生後90か月未満で受けてください	持ってくるもの/ 予診票・母子健康手帳
		5/15(木)				
		5/27(火)				
		5/21(水)		13:15~13:30		
		5/22(木)				
5/29(木)	ひらた子育て支援センター					
心理相談		5/2(金)・16(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		5/22(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(離乳食教室)		5/20(火)	11:00~12:00		対象/生後9か月以降の赤ちゃんとその家族(3回食頃)	
おっぱい相談		5/8(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		5/16(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		5/21(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		5/3(土・祝)	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)	
育児相談		5/12(月)・27(火)	9:30~11:30		子育てに関する不安や悩み、子どもの発達で気がかりなことなど、臨床心理士が応じます。 ※要予約(☎63-3129)	
わいわいキッズ		5/12(月)	11:00~	ひらた子育て支援センター	講師の指導で親子体操をします。	
ひらたびよびサロン		5/14(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。	
リズムであそぼ!		5/19(月)	10:30~		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		5/22(木)	14:00~14:30		テーマ/小児喘息	
すくすく相談		5/26(月)	9:00~11:00	さだ子育て支援センター	乳幼児の身体測定と子育てについての相談に保健師、栄養士、保育士が対応します。 持ってくるもの/母子健康手帳	
あかちゃんとおかあさんのつどい		5/17(土)	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		5/30(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		5/15(木)	9:00~12:00		対象/2・3歳児 内容/身体測定、保健師相談	
		5/20(火)			対象/0・1歳児 内容/身体測定、保健師相談	
孫育てサロン		5/16(金)	9:30~	こりょう子育て支援センター(ハマナス保育園)	在宅でお孫さんの世話をしておられる祖父母、曾祖父母のリフレッシュタイムを提供します。 ※参加費 無料	
すくすくサロン(マタニティーサロン)		5/20(火)	13:30~15:00		対象/妊婦と生後3か月までの赤ちゃんとお母さん 持ってくる物/母子健康手帳、300円(手作りおもちゃ材料代)	
まるまるくらぶ		5/20(火)	10:00~11:30	たいしゃ子育て支援センター	親子で運動遊び	
		5/30(金)	10:00~11:30		事故予防講座	

★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12月生まれ】 1歳6か月児健診【H18年10月生まれ】 3歳児健診【H17年4月生まれ】

相談

		とき	ところ	内容など	
ゆうプラザ運動・食生活相談		5/14(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、栄養士による食生活相談など ※要予約(☎21-2211 内線4234)	
		10:00~12:00 13:30~16:30			
すこやかライフ健康相談		5/27(火)	出雲市健康文化センター	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、心理相談 ※要予約(☎21-2211 内線4234)	
		5/7(水)・14(水)・21(水)	9:00~12:00 13:00~16:00	平田支所・相談室	保健師・栄養士による健康や食生活相談 ※要予約(☎63-5780)
	5/14(水)	10:00~12:00	平田支所・会議室	運動相談員による運動指導(数人のグループでも利用可能) ※要予約(☎63-5780)	
	5/7(水)・13(火)・20(火)	9:00~12:00	燦プラザたいしゃ	保健師・栄養士による健康や食生活相談 ※要予約(☎53-3116)	
	5/27(火)	13:00~16:00			
心の健康相談		5/20(火)	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)	
		5/7(水)・21(水)	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)
	5/21(水)	13:30~17:00	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)	
	5/1(木)	13:30~17:00	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	
	5/13(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(健康福祉課障害者福祉係 ☎63-5562)	
5/27(火)	13:30~16:00	スサノオホール分館・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(☎84-0118)		
酒害相談・家族交流会		5/14(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

# あなたの健康づくりをサポート

すこやかライフ健康相談に来ませんか

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一人の健康状態に応じた適切なアドバイスをします。相談は各支所、ゆうプラザなど7ヵ所で開催しています。受けたい相談を選んで気軽に参加してください。

詳しい相談日時は、(左側)『健康カレンダー』で毎月お知らせしています。

こんな声にお答えします!

「おなかまわりの脂肪を落としたい」  
「血圧がちよっと高めといわれて」  
「バランスのよい食事ってどんなもの?」  
「ウォーキングをはじめたのに膝が痛くなってしまった」  
「最近、よく眠れなくて」  
「歯周病予防の歯磨きポイントを教えて」  
など

栄養士と一緒に毎日の食生活を見直します。自分にあった食事量や栄養バランスを見つけましょう



自分にあった運動ってどんなもの?  
健康運動指導士が体力や年齢に合った具体的な運動のアドバイスをします(ゆうプラザ運動相談)

## すこやかライフ健康相談

◎料 金:無料

◎相談時間:希望の内容・時間を選ぶことができます。

※一人一人の相談にじっくり応じるため予約制(1人1時間程度)にしています。事前に電話でお知らせください。

地域	名称	とき	ところ	内容	申し込み・おたすね
出雲	すこやかライフ健康相談	第4火曜日	出雲市健康文化センター	食生活相談 運動相談 健康相談 歯科(奇数月) 心理(偶数月)	出雲市役所健康増進課 成人保健係 ☎21-2211 (内線4232)
		10:00~12:00 13:30~16:30			
出雲	ゆうプラザ運動・食生活相談	第2水曜日	出雲ゆうプラザ	水中運動相談 陸上運動相談 食生活相談 健康相談	出雲市役所健康増進課 成人保健係 ☎21-2211 (内線4232)
		10:00~12:00 13:30~16:30			
平田	すこやかライフ健康相談	原則水曜日 9:00~12:00・13:00~16:00 ※6月~10月は夜間(18時~21時)相談日あり	平田支所1階相談室	食生活相談 運動相談(奇数月第2水曜日) 健康相談	平田支所健康福祉課 健康係 ☎63-5780
大社	すこやかライフ健康相談	第1・2・3火曜日 10:00~12:00 第4火曜日 13:00~16:00	燦プラザたいしゃ	食生活相談 運動相談 健康相談 歯科相談	大社支所健康福祉課 健康係 ☎53-3116
佐田	すこやかライフ健康相談	第1水曜日 10:00~12:00	佐田支所1階相談室	食生活相談 運動相談 健康相談	佐田支所市民福祉課 健康係 ☎84-0118
多伎	すこやかライフ健康相談	第4木曜日 10:00~12:00	うなばら会館(多伎地域福祉センター)	食生活相談 運動相談 健康相談	多伎支所市民福祉課 健康係 ☎86-3116
湖陵	すこやかライフ健康相談	第3火曜日 10:00~12:00・13:00~16:00	湖陵健康福祉センター	食生活相談 運動相談 健康相談	湖陵支所市民福祉課 健康係 ☎43-1215