

6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			
健康相談	6/4(水)	受付/ 9:30~11:30	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			
	6/11(水)					
	6/18(水)					
	6/25(水)					
	6/30(月)					
両親学級	6/25(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			
	6/30(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			
両親学級	6/21(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			
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800円+ロッカー代100円 ※かかりつけ産婦人科医師の許可必要 マタニティ用品し水着あり(200円) 託児あり			
予防接種 (集団)	BCG	6/10(火)・25(水)	13:30~14:00	出雲保健所	対象年齢の方は郵送でご案内します ※生後6か月未満で受けてください	
		6/5(木)	13:15~13:30	ひらた子育て支援センター		
	ポリオ	6/18(水)	13:30~13:50	燦プラザたいしゃ		持ってくるもの/ 予防票・母子健康手帳
		6/9(月)・13(金)・19(木)・ 24(火)・30(月)	13:15~14:30	出雲保健所		
6/3(火)・4(水)	13:30~13:50	燦プラザたいしゃ	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9か月未満で受けてください			
こども家庭相談	6/6(金)・20(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(社会福祉士)が対応します。 ※要予約(☎21-5772)		
うきうき音楽遊び	6/19(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か月以降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)	6/17(火)	11:00~12:00	いずも子育て支援センター	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	6/12(木)	9:30~12:00	いずも子育て支援センター	対象/母乳育児に関する相談に栄養士が対応します。		
乳児栄養相談	6/20(金)	14:00~16:00	新町あかちゃんルーム	申込締切:6/19(木) 先着10組 対象:2か月から6か月の乳児 (☎21-1496)		
ベビーマッサージ講習会	6/26(木)	10:30~11:30	いずも子育て支援センター	音楽に親しみ親子で自由に表現しよう! こわれたおもちゃを修理します。 ※無料(部品代は実費)		
わくわく音楽あそび	6/18(水)	10:30~11:30	さんびーの広場	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)		
おもちゃの病院	6/7(土)	10:00~11:00	いずも子育て支援センター	講師の指導で親子体操をします。 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。 いつものサロンにプラスαの日です。栄養士による離乳食相談も できます。ご希望の方は体重だけでなく、身長なども計測できます。		
育児相談	6/3(火)・24(火)	9:30~11:30	いずも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。 テーマ/麻しんの話 離乳食や子どもの食事に関する相談に栄養士が応じます。 ※要予約(☎63-3129)		
わいわいキッズ	6/9(月)	11:00~11:30	いずも子育て支援センター	歯科衛生士による歯みがき指導など。持ってくるもの/歯ブラシ 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		
ひらたびよびよサロン	6/11(水)	10:00~11:30	ひらた子育て支援センター	命の大切さについての助産師によるお話、小・中学校から大人までどなたでも参加ください。		
びよびよサロン②	6/25(水)	10:00~11:30	ひらた子育て支援センター	乳幼児の身体測定及び育児相談 乳幼児の身体測定及び誕生会		
リズムであそぼ!	6/16(月)	10:30~11:30	いずも子育て支援センター	対象/0・1歳児 内容/身体測定、保健師相談 対象/2・3歳児 内容/身体測定、保健師相談		
お医者さんと話そう	6/19(木)	14:00~14:30	いずも子育て支援センター	歯科衛生士による虫歯予防や仕上げ磨きなどについての話や相談など 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		
栄養相談	6/27(金)	9:30~11:30	いずも子育て支援センター	ベビーマッサージ 離乳食講座 親子で運動遊び		
プチこころば(歯みがき指導)	6/4(水)	10:00~11:00	いずも子育て支援センター			
すくすく相談	6/25(水)	9:00~11:00	さだ子育て支援センター			
妊婦期子育て講座	6/28(土)	10:00~11:00	いずも子育て支援センター			
あかちゃんとおかあさんのつどい	6/21(土)	14:00~16:00	たき子育て支援センター			
身体測定・誕生会	6/27(金)	9:30~11:30	たき子育て支援センター			
アップルひろば	6/17(火)	9:00~12:00	こりょう子育て支援センター (ハマナス保育園)			
虫歯退治教室	6/19(木)	10:00~12:00	こりょう子育て支援センター (ハマナス保育園)			
孫育てサロン	6/20(金)	9:30~11:30	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	6/10(火)	10:00~11:30	たいしゃ子育て支援センター			
	6/20(金)	10:00~11:30	たいしゃ子育て支援センター			
	6/30(月)	10:00~11:30	たいしゃ子育て支援センター			

★次の乳幼児健診は郵送にてご案内します⇒4か月児健診[H20年1月生まれ] 1歳6か月児健診[H18年11月生まれ] 3歳児健診[H17年5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	6/11(水)	10:00~12:00 13:30~16:30	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)
	6/24(火)	10:00~12:00 13:30~16:30	出雲市健康文化センター 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、 歯科相談 ※要予約(☎21-2211 内線4234)
すこやかライフ健康相談	6/11(水)・18(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)
	6/25(水)	18:00~21:00	平田支所・相談室 保健師・栄養士による健康や食生活相談、運動指導士による運動相談 は、6/26(木)9:30~11:30に実施します。 ※要予約(☎53-3116)
	6/3(火)・10(火)・ 17(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、運動指導士による運動相談 ※要予約(☎43-1215)
	6/24(火)	13:00~16:00	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、運動指導士による運動相談 ※要予約(☎43-1215)
	6/17(火)	9:00~11:30 13:00~15:30	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)
	6/5(木)	9:00~12:00	佐田支所・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(佐田支所市民福祉課 ☎84-0118)
心の健康相談	6/23(月)	9:00~12:00	うなばら会館 (多伎地域福祉センター) 栄養士・保健師による食生活相談や健康相談
	6/4(水)・18(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・など 気がかりな方は、お気軽 にご相談ください ※要予約(☎21-1653)
	6/18(水)	13:30~15:00	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)
	6/5(木)	14:00~16:00	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
	6/10(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)
	6/24(火)	13:30~16:30	ササノオホール分館・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(佐田支所市民福祉課 ☎84-0118)
酒害相談・家族交流会	6/17(火)	14:00~16:00	多伎コミュニティセンター 地域生活支援センター「ふあっと」による相談 ※要予約(☎86-3113)
	6/11(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など、 お酒のことでお困りの方はその家族の方はお気軽にご相談くだ さい。 ※要予約(☎21-1653)

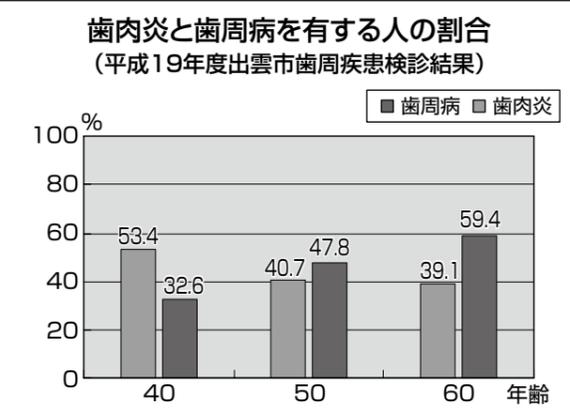
子宮がん施設検診・乳がん検診・・・随時実施中

6月4日~10日は、歯の衛生週間

~ありがとう いつもはたらく 歯に感謝~



歯は全身の健康にも大きな影響を及ぼします。特に最近注目されているのは、歯周病です。歯周病は、糖尿病や動脈硬化、誤嚥性肺炎、低出生体重児出産、肥満などにも影響を与えるなど、さまざまな全身疾患の要因ともなっています。市では、40歳、50歳、60歳、70歳(平成21年3月31日現在での満年齢)の方を対象に10月から12月の3ヵ月間、歯周疾患検診を実施します。皆さんも歯の衛生に関心を持ち、健康的な生活がおくれるよう心がけましょう。



この検診結果をみると年齢が高くなるにつれて歯肉炎から歯周病に進行していく人の割合が多くなっています。

こんなこと思い当たりませんか?
これらの症状は歯肉炎・歯周病の兆候です!

- ・歯ぐきが腫れる、歯ぐきから出血する
- ・歯が動く、疲れると歯が浮く、口臭がある
- ・口の中に痛いところやしみるところがある
- ・歯の間に食物がはさまりやすい
- ・歯や歯並びなどの見た目が気になる
- ・話しにくい、入れ歯や歯の被せ物・詰め物に問題がある

※歯肉炎は歯周病になる前の段階です
一つでも思いあたるものがあれば、
ぜひ歯科医院を受診しましょう。

禁煙に挑戦しませんか・・・5月31日は世界禁煙デーです!

毎年5月31日は「世界禁煙デー」、また5月31日~6月6日は「禁煙週間」です。今年の禁煙週間のテーマは「子どもをたばこから守るために」です。大切な家族のために、自分のために、たばこにさよならしませんか。

禁煙による効果 (American Lung Associationより)

禁煙の時間	体におこる変化
20分後	血圧・脈拍・体温が正常化
8時間後	運動能力が改善する
24時間後	心臓発作の確率が下がる
48時間後	においと味の感覚が回復し始める
48~72時間後	気管支の収縮がとれ呼吸が楽になる
2~3週間後	からだの循環が改善し、歩行が楽になる
1~9ヵ月後	せき、静脈うっ血、全身倦怠感が改善する
5年後	肺がんの確率が半分減る
10年後	前がん状態の細胞が修復される

たばこがやめにくいのは意志が弱いからでなくニコチン依存があるからです。たばこがないとイライラするなどの不快な症状は、たばこを止めて数時間して出現し、2~3日がピークです。1週間程度持続しますが、2週間禁煙できれば症状はずっと軽減して、それほど苦痛でなくなるはず。まずは、1日禁煙に挑戦してみましよう。

歯の健康・禁煙に関する
相談・おたすね
健康増進課 成人保健係
TEL 21-2211(内線4232・4233)
FAX 21-6598