

# 7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

		とき	ところ	内容など	
健康相談		7/2(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	
		7/9(水)			受付／ 9:30～11:30
		7/16(水)			
		7/23(水)			
		7/28(月)			10:00～11:00
両親学級		7/23(水)	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	
		7/23(水)	燐プラザたいしゃ	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		7/19(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	
ゆうプラザマタニティ教室		毎週水曜日	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	7/8(火)・30(水)	13:30～14:00	出雲保健所
ポリオ		7/3(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 1回目及び2回目のポリオ投与について、初めて 接種対象になら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
子ども家庭相談		7/4(金)・18(金)	9:30～16:00	いずも子育て支援センター	子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		7/17(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)		7/15(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		7/10(木)	9:30～12:00	新岡あかちゃんルーム	対象／母乳ほか 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		7/18(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		7/16(水)	10:30～11:30		音楽に親しみ親子で自由に表現しよう!
幼児食試食会		7/29(火)	11:00～12:00	さんびーの広場	親子1組につき会費200円 募集人員／20組(先着順) 申込期限:7/25(金) ※要予約(☎24-9872)
おもちゃの病院		7/5(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)
育児相談		7/8(火)・22(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		7/28(月)	11:00～11:30		講師の指導で親子体操をします。
ひらたびびよサロン		7/9(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。
リズムであそぼ!		7/24(木)	10:30～11:30		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		7/24(木)	14:00～14:30		テーマ／熱中症について
子育て講座ベビーマッサージ		7/11(金)	10:00～11:30		対象／生後2か月～12か月くらいの赤ちゃんとお母さん 定員／10組(先着順) 申込締切/7/4(金) 持ってくるもの／バスタオル1 枚と赤ちゃんのお出かけセット ※要予約(☎63-3129)
すくすく相談		7/28(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		7/19(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		7/25(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		7/15(火)	9:00～12:00		対象／0・1歳児 内容／身体測定、保健師相談
すくすくサロン (マタニティサロン)		7/15(火)	13:30～15:00	こりょう子育て支援センター (ハマナス保育園)	対象／2・3歳児 内容／身体測定、保健師相談
孫育てサロン		7/18(金)	9:30～		対象／妊婦と生後3か月までの赤ちゃんとおかあさん 持ってくるもの／母子健康手帳、300円(手作りおもちゃ材料代) 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
まるまるくらぶ		7/10(木)	10:00～11:30	たいしゃ子育て支援センター	子育て講座(講師/山田皮膚科 山田院長) ※要予約(☎53-2666)
おやこなかよし教室		7/30(水)	10:00～11:30		親子で体操(運動指導士と一緒に楽しく親子で身体を動かします)
		7/4(金)・18(金)	10:00～11:30	大社体育館 (大社コミュニティセンター隣)	絵本の読み聞かせなど
		7/11(金)	10:00～11:30		運動遊び(広い体育館で運動指導士と一緒に親子でおもいきり体を動かします)
		7/25(金)	10:00～11:30		7月生まれ誕生会・水遊びなど

★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2月生まれ] 1歳6か月児健診[H18年12月生まれ] 3歳児健診[H17年6月生まれ]

		とき	ところ	内容など
ゆうプラザ運動・食生活相談		7/9(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)
		7/22(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・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		7/9(水)・16(水)	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)
		7/23(水)		
		7/16(水)	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)
		7/3(木)	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(☎84-0118)
		7/15(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)
		7/1(火)・8(火) 15(火)・29(火)	燐プラザたいしゃ (ただし、7/29は日御碕ふれあい センターで実施します。)	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、7/24(木)9:30～11:30に実施します。 ※要予約(☎53-3116)
心の健康相談		7/2(水)・16(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、お気軽にご相談ください ※要予約(☎21-1653)
		7/8(火)	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(☎63-5562)
		7/22(火)	スズノオホール分館・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)
		7/15(火)	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)
		7/16(水)	湖陵保健福祉センター	地域生活支援センター「ふあっと」による相談 ※要予約(☎43-1215)
酒害相談・家族交流会		7/9(水)	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

## みなさん、自分の血圧を知っていますか。 ～血圧をはかる習慣をつけましょう～

みなさん、自分の血圧を知っていますか?望ましい  
血圧値は、収縮期血圧が130mmHg未満、拡張期血  
圧が85mmHg未満です。

市の基本健康診査(平成18年度)によると約半数  
の方が高血圧で、男性は40代、女性は50代から血  
圧の高い人が増えています。

《家庭での血圧の正しい測り方》

- ・腕で測れる自動血圧計を選びましょう。
- ・朝と晩に測定します。トイレを済ませ、1～2分椅子に座ってから測定しましょう。
- 朝:起床後1時間以内で、朝食や服薬の前 晩:就寝直前

※週に5日以上測定して、135/85mmHg以上が続けば、かかりつけ医に相談しましょう!

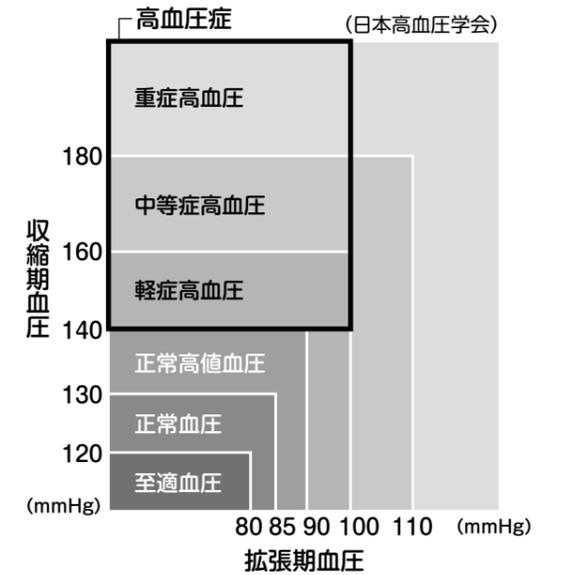
### ◎血圧が高いと!!

血管に傷がでやすくなります。

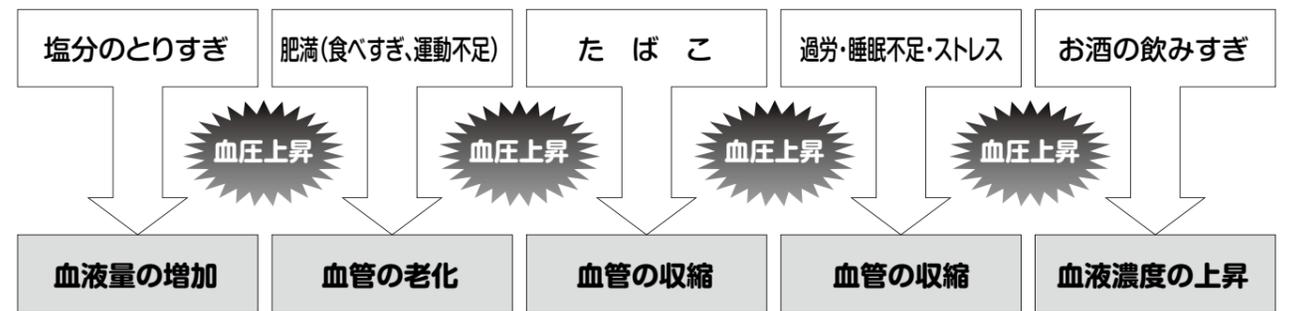
- ・血管の弾力性(しなやかさ)がなくなる。
- ・血管が破れやすくなる。
- ・血液が流れにくくなる。つまりやすくなる。  
(傷の修復作業によって、血管壁が厚くなり、内腔が狭くなってしま)

動脈硬化がさらにすすむ

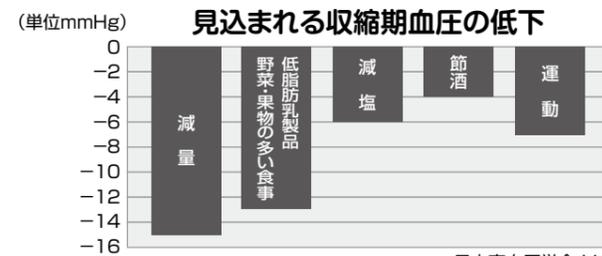
脳や心臓、腎臓などに障害がおこります



### ◎次のような生活習慣を続ければ、血圧が上がります!注意!!



### ◎生活習慣の見直しで、血圧はこれだけ下げられます!



- 生活習慣の改善目標
- 適正体重/身長(m)×身長(m)×22
  - 野菜の適量/1日350g以上
  - 食塩/1日10g未満
  - お酒の適量(1日)/日本酒:1合、ウイスキー:ダブルで1杯、焼酎:2/5合、ビール:中ビン1本
  - 毎日の生活の中で、もう1000歩、歩数を増やす

おたすね 健康増進課  
☎21-2211(内線4232)

\*日本高血圧学会より