

8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		8/6（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 【スタッフ】※第1・3週：保健師・栄養士・助産師 第4週：保健師・栄養士・歯科衛生士		
		8/20（水）					
		8/27（水）					
		8/25（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		
		8/27（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		
赤ちゃんのお世話教室		8/23（土）	13:30～15:00	サポートピア出雲 （市健康文化センター）	内容／抱っこのしかた、着替え方、おもむ交換のしかた、沐浴の実践 対象／ 妊娠6～9か月くらいの妊婦さんとその家族（先着6組程度） 参加費／500円 持ってくるもの／母子健康手帳 ※要予約（☎21－2211 内線4224）		
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 マタニティ用貸し水着あり（200円） 託児あり		
予防接種 （集団）	BCG	8/12（火）・27（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か月未満で受けてください	持ってくるもの／ 予防票・母子健康手帳	
		8/7（木）	13:15～13:30	ひらた子育て支援センター			
		8/20（水）	13:30～13:50	燦プラザたいしゃ			
こども家庭相談		8/1（金）・22（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		8/21（木）	11:15～12:00		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）		8/19（火）	11:00～12:00		対象／生後7.8か月以降の赤ちゃんとその家族（2回食頃）		
おっぱい相談		8/28（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		8/22（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		8/20（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		8/2（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		8/8（金）・26（火）	9:30～11:30	ひらた子育て支援センター	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、臨床心理士が相談に応じます。 ※要予約（☎63－3129）		
栄養相談		8/22（金）	9:30～11:30		離乳食や子どもの食事に関するご相談に栄養士が応じます。 ※要予約（☎63－3129）		
わいわいキッズ		8/25（月）	11:00～11:30		講師の指導で親子体操をします。		
ひらたびよびよサロン		8/5（火）	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。		
ひらたびよびよサロン②		8/27（水）	10:00～11:30		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。		
リズムであそぼ！		8/18（月）	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		8/28（木）	14:00～14:30		テーマ／夏かせ 気軽に質問できるミニ講座です。		
リフレッシュ講座 「えんじょい」カローリング		8/18（月）	10:00～11:30		カーリングの室内版【カローリング】を体験しませんか。運動の出来る服装でお越しください。 対象／子育て中のお母さん 定員／24名 締切／8月8日（金） 託児／要予約 申し込み（☎63－3129）		
すくすく相談		8/29（金）	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 身体測定・誕生会		8/16（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		
		8/22（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		8/19（火）	9:00～12:00		対象／0・1歳児 内容／身体測定、保健師相談		
		8/21（木）		対象／2・3歳児 内容／身体測定、保健師相談			
孫育てサロン		8/22（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		
まるまるくらぶ		8/20（水）	10:00～11:30	たいしゃ子育て支援センター	離乳食講座（講師：藤井ゆり子栄養士） ※要予約（☎53－2666）		
おやこなかよし教室		8/1（金）・22（金）	10:00～11:30		水遊び（着替え・タオルをお持ちください）		
		8/29（金）			8月生まれ誕生会		

★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3月生まれ】 1歳6か月児健診【H19年1月生まれ】 3歳児健診【H17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		8/26（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)
		8/6(水)・20(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)
		8/27（水）	18:00～21:00	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(☎84－0118)
		8/7（木）	9:00～12:00		
		8/25（月）	9:00～12:00		
		8/19（火）	9:00～11:30 13:00～15:30	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 ※要予約(☎86－3113)
		8/19（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)
心の健康相談		8/5(火)・11(月)・ 19(火)・21(木)	9:00～12:00	燦プラザたいしゃ (ただし、8/11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、8/28(木)9:30～11:30に実施します。 ※要予約(☎53－3116)
		8/26（火）	13:00～16:00	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)
		8/6(水)・20(水)	13:00～14:30		地域生活支援センター「ふあっと」による相談 ※要予約(☎63－5562)
		8/12（火）	13:30～17:00		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(☎84－0118)
		8/26（火）	13:30～16:30		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)
		8/19（火）	14:00～16:00		湖陵保健福祉センター 地域生活支援センター「ふあっと」による相談 ※要予約(☎43－1215)
酒害相談・家族交流会		8/20（水）	13:30～15:00	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」による相談 ※予約不要
		8/7（木）	14:00～16:00	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

予防接種を受けましょう

子どもの健康はみんなの願いです。赤ちゃんは感染症に対する免疫がありませんから、戸外に出るようになると感染する機会も増えてきます。しかし、予防接種を受けていれば、感染を予防することができます。
また、今流行っていないから接種が必要ないわけではありません。みんなが受けているからこそ、病気の蔓延を防ぐことができます。元気で明るく健やかなお子さんの成長のためにも、早めに予防接種を受けるようにしましょう。

予防接種の種類		対象者・接種回数	予防接種の受け方
集団	BCG	満6か月未満(1回接種)	 時 期／ポリオ＝春(5月～7月)、秋(9月～11月) BCG＝毎月 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 携行品／母子健康手帳、予防票 方 法／初めて対象になられる方には個別通知しますので会場へお出かけください。(接種できなかった方は、下記までお問い合わせください。)
	ポリオ	満3か月～90か月未満 (41日以上の間隔を置いて2回接種)	
個別	三種混合 ・百日咳 ・ジフテリア ・破傷風	1期初回：満3か月～90か月未満 (20日以上56日以内の間隔で3回接種)	時 期／1年を通じて可能(接種可能年齢になったら、受けましょう。) 場 所／市が委託した医療機関 携行品／母子健康手帳、予防票 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、ホームページまたは下記までお問い合わせください。
		1期追加：満3か月～90か月未満 (1期初回終了後、12か月以上の間隔を置いて1回接種) 2期：小学校6年生(1回接種・二種混合「ジフテリア・破傷風」)	
	麻しん風しん混合 ・麻しん ・風しん	1期：満1歳～2歳未満(1回接種)	
		2期：小学校就学前の1年間(1回接種)	
		3期：中学1年生相当の年齢の1年間(1回接種)	
		4期：高校3年生相当の年齢の1年間(1回接種)	

- ＊法律で定められている上記の予防接種についての個人負担金は無料です。
- ＊麻しん風しん混合の3期及び4期については、平成20年度から平成24年度の5年間に限り実施します。
- ＊日本脳炎の予防接種については、平成17年に厚生労働省から事実上の中止勧告があり、現在、積極的な接種勧奨は行っておりません。ただし、特に希望される場合は、保護者同意のうえで接種できますので、かかりつけ医にご相談ください。

～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)または各支所健康(市民)福祉課へ

国民健康保険加入者を対象に脳ドックを実施

市では国民健康保険加入者を対象に、脳ドックを実施します。脳ドックは、脳の血管の状態などを診ることにより、脳卒中など脳疾患の予防や早期発見・治療に役立ちます。生活習慣病のある方、ご家族の中に脳の病気になった人がある方などに特に受診をお勧めします。

- 実施期間／平成20年8月下旬～平成21年3月の火曜日の午後
- 検査会場／出雲市立総合医療センター
- 対 象 者／国民健康保険加入者のうち、40歳～69歳の希望者 ※人間ドックを受診される方は申し込みできません
※ペースメーカー、心臓人工弁、脳動脈クリップ、埋込式人工内耳を体内に入れている方は受診できません
- 定 員／100人
- 検査内容／MRI、身体測定、血圧測定など
- 負 担 金／7,000円
- 申込期限／8月13日(水)必着
- 申込方法／ハガキに郵便番号、住所、氏名、フリガナ、性別、生年月日、電話番号を記入し、健康増進課「脳ドック」係(〒693－8530 住所不要)または、各支所「脳ドック」係まで
- おたすね／健康増進課 成人保健係(☎21－2211 内線4233)

「ウォーキング教室in浜山」参加者募集!

- 開 催 日／9月19日(金)・26日(金)・10月3日(金)・17日(金)・24日(金)・11月13日(木) ※いずれも午前中
- 募集人数／20名(応募多数の場合は抽選)
- 参加費／無料(ただし、調理実習は実費)
- 申込締切／8月29日(金) ※郵送は必着
- 申込先／大社支所 健康福祉課「ウォーキング教室」係 ☎53－3116

