

10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	10/1(水)	いずも子育て支援センター	受付／9:30～11:30 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	
	10/8(水)			
	10/15(水)			
	10/22(水)			
	10/27(月)			
小児科医師による健康相談	10/22(水)	川崎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	
両親学級	10/9(木)	出雲保健所	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	
	10/18(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、運動のできる服装で	
赤ちゃんのお世話教室	10/25(土)	サポートピア出雲(市健康文化センター)	内容／抱っこ、着替え方、おむつ交換のしかた、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)	
予防接種(集団)	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 マタニティ用貸し水着あり(200円) 託児あり	
	BCG	10/7(火)・29(水)	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
		10/2(木)	ひらた子育て支援センター	
		10/22(水)	燦プラザたいしゃ	
		10/1(水)・6(月)・21(火)・27(月)・30(木)	出雲保健所	
ポリオ	10/8(木)・9(木)・15(水)	ひらた子育て支援センター	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90か月未満で受けてください	
	10/16(木)・17(金)	燦プラザたいしゃ		
	10/3(金)・17(金)	出雲保健所		
子ども家庭相談	10/16(木)	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	10/16(木)	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)	10/21(火)	いずも子育て支援センター	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	10/9(木)	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	10/17(金)	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。	
わくわく音楽あそび	10/15(水)	さんびーの広場	音楽に親しみ親子で自由に表現しよう!	
親子交流イベント「わくわくバンドがやってきた!」	10/5(日)	いずも子育て支援センター	大人も子どももみんな大好き「わくわくバンド」がひらた子育て支援センターにやって来ます。リズムに合わせて歌って踊って。子どもたちと一緒に楽しめるコンサートです。ぜひお越しください。 ※入場無料、予約不要(150名程度)	
おもちゃの病院	10/4(土)	いずも子育て支援センター	こわれたおもちゃを修理します。 ※無料(部品代は実費)	
わいわいキッズ	10/6(月)	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。	
リズムであそぼ!	10/20(月)	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。	
お医者さんと話そう	10/16(木)	いずも子育て支援センター	テーマ/インフルエンザ 気軽に質問できるミニ講座です。	
ひらたびよびよサロン	10/6(月)	いずも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。	
びよびよサロン②	10/22(水)	いずも子育て支援センター	ベビーマッサージを行います(バスタオル持参)。ご希望の方は計測もします。	
育児相談	10/7(火)・21(火)	いずも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、臨床心理士が応じます。 ※要予約(☎63-3129)	
栄養相談	10/24(金)	いずも子育て支援センター	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)	
プチっこひろば	10/8(水)	いずも子育て支援センター	ママさんによる音楽鑑賞	
すくすく相談&乳児食試食会	10/24(金)	いずも子育て支援センター	乳幼児の身体計測、相談、保育所で出る幼児食の試食 その他:試食会は先着5名。要予約(☎84-0125)	
あかちゃんとおかあさんのつどい	10/18(土)	いずも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	10/24(金)	いずも子育て支援センター	乳幼児の身体測定及び誕生会	
アップルひろば	10/16(木)	いずも子育て支援センター	対象/2・3歳児 内容/身体測定、保健師相談	
孫育てサロン	10/21(火)	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	
	10/17(金)	いずも子育て支援センター	在宅でお孫さんの世話をしておられるご父母、曾祖父の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	10/10(金)	大社体育館	運動遊び:おやこなごし教室と合同(運動指導士と一緒に体を動かしましょう)	
	10/20(月)	大社体育館	離乳食講座(栄養士・藤井ゆり子氏) ※要予約(☎53-2666(FAX兼))	
	10/30(木)	たいしゃ子育て支援センター	子育て講座(講師:わたなべこどもレディースクリンクリニック渡辺院長) ※要予約(☎53-2666(FAX兼))	
	10/3(金)	たいしゃ子育て支援センター	英語で遊ぼう(講師:飯塚和子氏)	
おやこなごし教室	10/10(金)	大社体育館	運動遊び:まるまるくらぶと合同(運動指導士と一緒に体を動かしましょう)	
	10/17(金)	出雲大社神苑	神苑であそぼう(おやこでどんぐり拾いをして遊びましょう) ※雨天の場合は燦プラザたいしゃ	
	10/24(金)	大社体育館	10月生まれ誕生会 リズム遊び(講師:中林先生)	

★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5月生まれ】 1歳6か月児健診【H19年3月生まれ】 3歳児健診【H17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	10/8(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)
	10/28(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)
	10/8(水)・15(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)
	10/22(水)	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)
	10/9(木)	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)
	10/27(月)	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)
	10/21(火)	燦プラザたいしゃ(10/21は、日御崎コミュニティセンター)	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、10/23(木)9:30～11:30に実施します。 ※要予約(☎53-3116)
心の健康相談	10/1(水)・15(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)
	10/14(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)
	10/28(火)	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(☎34-0118)
	10/21(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)
	10/15(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	10/2(木)	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
子宮がん施設検診・乳がん検診・・・随時実施中	10/8(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)

はちまるにいまる 歯周病予防で8020を達成

8020とは
自分の歯を80歳で20本以上保つことを表します。



市では、40歳・50歳・60歳・70歳の「節目年齢」の方を対象に、歯周疾患検診を実施します。
歯周病・むし歯は、歯の喪失原因となる病気です。特に歯周病については、気づいたときには手遅れになる事が多く、また歯の喪失は40歳を境に急増するとされています。
現在無症状の方も、この機会に歯周疾患検診を受診され、8020を実現し、生涯を通じて健康で心豊かな生活を送りましょう。

歯周疾患検診 10月～12月

- 期間／10月1日(水)～12月31日(水)
- 対象者／平成21年3月31日時点の満年齢が下記に該当する方
 - 満40歳(昭和43年4月2日から昭和44年4月1日生まれ)
 - 満50歳(昭和33年4月2日から昭和34年4月1日生まれ)
 - 満60歳(昭和23年4月2日から昭和24年4月1日生まれ)
 - 満70歳(昭和13年4月2日から昭和14年4月1日生まれ)
 ※次に該当する方は受診できません
 - ・職場等で歯周疾患検診を受ける機会のある方
 - ・現在、歯周病の治療中の方
 ※対象者の方へは9月下旬に個別通知します
- 検診内容／問診、歯周組織検査、歯科保健指導、プロフェッショナルクリーニング
- 受診場所／市内歯科医療機関(個別通知に記載しています)
- 個人負担金／500円
 - ※ただし、満70歳の方、生活保護世帯・住民税非課税世帯の方は無料

自分でできる歯周病の予防

- 【生活習慣の改善】
- 歯ごたえのある繊維性の多い食品をよく噛んで食べる。
 - 生活のリズムを整える。
 - バランスを考えた食事をとる。
- 【効果的なブラッシング】
- 歯ブラシは鉛筆を持つように軽く持つ。
 - 歯垢がたまりやすい所(みがきにくい所)をていねいに磨く。
 - 歯ブラシの毛先を歯と歯肉の境目にあてる。
 - 軽い力で磨き、小刻みに動かす。
 - 磨き残しを少なくするため、磨く順番を決める。
 - 1日1回は、糸ようじ(デンタルフロス)や歯間ブラシを使う。
 - 歯垢染め出し液でセルフチェックしてみる。

すこやかライフ健康相談(歯科衛生士による歯科相談)

- 内容／歯周病予防のための歯磨きのポイントなど
- 日程／偶数月第4火曜日 10時～12時 予約制
- 場所／出雲市健康文化センター ●申し込み／出雲市役所 健康増進課 成人保健係(☎21-2211、内線4232)

結核予防週間 9月30日(火)まで

- 「結核は昔の病気だ」と思っていませんか?結核は今でも全国で毎年2万人以上の方がかかっており、油断のない病気であるといえます。しかし、早期発見・早期治療を行えば決して怖い病気ではありません。次のことに注意して、結核予防に努めましょう!
- ①長引くせき・たんは要注意!(早期受診・早期治療)
肺結核の初期症状は風邪に似ています。せきやたんが長引く(2週間程度続く)ときは、結核も疑って早めに医療機関で受診しましょう。
 - ②定期健康診断の受診(早期発見)
市が行っている65歳以上を対象とした結核の住民検診や職場等での健康診断を毎年受診し、健康管理に心がけましょう。
 - ③BCGの早期接種(乳幼児の結核予防)
乳幼児が結核に感染すると、重症になりやすいので、生後6か月までにBCG接種を受けましょう。

●歯周疾患検診・結核予防週間についてのおたすねは
健康増進課(☎21-2211、内線4212・4213) または 各支所健康(市民)福祉課