

11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		11/5(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	
		11/12(水)			
		11/19(水)			
		11/26(水)			
		11/17(月)			10:00～11:00
11/18(火)	10:00～11:30	神門コミュニティセンター			
11/26(水)	10:00～11:00	燦プラザたいしゃ			
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	11/11(火)・26(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
		11/6(木)	13:15～13:30	ひらた子育て支援センター	
	ポリオ	11/5(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9か月未満で受けてください
子ども家庭相談		11/7(金)・21(金)	9:30～16:00		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		11/20(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)		11/18(火)	11:00～12:00	いずも子育て支援センター	対象／生後9か月以降の赤ちゃんとその家族(3回食頃)
もくもくごっこ(離乳食教室)		11/21(金)	10:00～12:00		対象／4か月健診終了児～7か月の赤ちゃんとその家族(1回食頃) ※要予約(健康増進課)
おっぱい相談		11/13(水)	9:30～12:00	新町あかちゃんルーム	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		11/21(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。
ベビーマッサージ講習会		11/27(木)	10:30～11:30	いずも子育て支援センター	先着10組 申込締切:11/20(木) 問い合わせ:新町あかちゃんルーム(☎21-1496)
わくわく音楽あそび		11/19(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!
幼児食試食会		11/25(火)	11:00～12:00		材料代:実費 先着20組 申込締切:11/21(金) ☎24-9872
おもちゃの病院		11/1(土)	10:00～11:00	ひらた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		11/10(月)	11:00～11:30		講師の指導で親子体操をします。
ひらたびよびサロン		11/12(水)	10:00～11:30		あか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!		11/17(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		11/20(木)	14:00～14:30		テーマ/冬にむけて入浴、スキンケア 気軽に質問できるミニ講座です。
育児相談		11/25(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)
フチャッコひろば		11/6(木)	9:30～10:30	さだ子育て支援センター	離乳食教室 ※要予約(☎84-0125)
		11/28(金)	10:00～11:00		小児事故予防について(講師:福代五美氏)
すくすく相談日		11/19(水)	9:00～11:00		保健師、保育士、栄養士が対応します。
あかちゃんとおかあさんのつどい		11/15(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発育相談
身体測定・誕生会		11/28(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		11/18(火)	9:00～12:00	こりよう子育て支援センター(ハマネス保育園)	対象/0・1歳児 内容/身体測定、保健師相談
		11/20(木)			対象/2・3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)		11/18(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
孫育てサロン		11/21(金)	9:30～		
まるまるくらぶ		11/10(月)	10:00～11:30	たいしゃ子育て支援センター	おやこで運動遊び:(講師:山崎令子氏)おやこで楽しく体を動かしましょう。
		11/20(木)	13:30～15:00		事故予防講座:(講師:福代五美氏)これからの寒い時期に向けての事故予防のお話です。
おやこなかよし教室		11/7(金)	10:00～11:30		運動遊び:(講師:山崎令子氏)運動指導士と一緒に体を動かしましょう。
		11/21(金)			リズム遊び:(講師:中川いづみ氏)絵本の読み聞かせ(講師:佐藤暎子氏)
		11/28(金)			11月生まれ誕生会 栄養士さんによる栄養相談

★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6月生まれ】 1歳6か月児健診【H19年4月生まれ】 3歳児健診【H17年10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		11/12(水)	10:00～12:00	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)		
		11/25(火)	13:30～16:30				
すこやかライフ健康相談		11/25(火)	10:00～12:00	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)		
		11/12(水)・19(水)・26(水)	9:00～12:00			平田支所・相談室	保健師・栄養士による健康・食生活相談 ※要予約(☎63-5780)
		11/19(水)	13:00～16:00				
		11/6(木)	9:00～12:00			佐田支所・相談室	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)
		11/25(火)	9:00～12:00			うなばら会館(多岐地域福祉センター)	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(☎84-0118)
		11/18(火)	9:00～11:30			湖陵保健福祉センター	栄養士・保健師による食生活相談や健康相談 ※要予約(☎86-3113)
心の健康相談		11/4(火)・11(火)・18(火)・20(木)	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は、11/27(木)9:30～11:30に実施します。 ※要予約(☎53-3116)		
		11/25(火)	13:00～16:00				
		11/5(水)・19(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)
		11/11(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(☎63-5562)		
		11/25(火)	13:30～16:30	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)		
		11/18(火)	14:00～16:00	多岐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)		
		11/19(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」による相談 ※要予約(☎43-1215)		
		11/6(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」による相談 ※予約不要		
酒害相談・家族交流会		11/12(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・歯周疾患検診・・・随時実施中



インフルエンザは予防から

インフルエンザは、風邪とよく似た症状がみられますが全く違う病気です。38度以上の高熱があり、倦怠感、強い頭痛や関節痛、筋肉痛などの全身症状があります。

また、体力のない高齢者や乳幼児は気管支炎や肺炎などを併発し、危険な状態に陥ることがありますので、早めに医療機関で受診しましょう。

家族みんなで行う日常の予防法



外出後はうがいと手洗いをしっかりと



咳をするときは、手で口をおおう



バランスのよい食事と十分な睡眠



規則正しい生活をする

高齢者インフルエンザ予防接種を実施しています。

インフルエンザ予防には、流行する前に予防接種を受けることがとても有効です。接種から抵抗力がつくまでに、2週間程度かかりますので、流行に備え、12月末までに受けられることをおすすめします。

期間：平成21年1月31日(土)まで

対象者：①満65歳以上の人、②満60歳～64歳で心臓、じん臓、呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障がいにより、日常生活に著しく支障をきたす人(身体障がい1級に相当する人)。

接種場所：実施医療機関

※希望する医療機関に直接ご予約ください。

個人負担金：1,000円(医療機関でお支払いください)

次のいずれかに該当する場合は、個人負担金が免除になります。

- ①生活保護法による被保護世帯の人
- ②平成20年度の市民税が非課税世帯の人
- ※ただし、医療機関の窓口で「課税台帳閲覧の同意書」を記入されない場合は対象になりません。

持参するもの：①予診票(自宅でご記入してお出かけください)

- ②説明書(事前に必ずお読みください)
- ③健康保険証(または後期高齢者医療証)
- ④身体障がい者手帳(お持ちの人)

【ご注意ください】

- ①期間内に接種できなかった場合や、接種希望の意思確認ができない場合は法定外の接種となり、費用は全額本人負担となりますので、ご注意ください。
- ②持病のある人や、接種予定日前1か月以内に他の予防接種等を受けた人は、かかりつけ医にご相談ください。

※なお、医療機関一覧表および予診票・説明書は、市役所健康増進課・各支所健康(市民)福祉課および実施医療機関にあります。

●おたすね／健康増進課TEL21-2211(内線4212)または各支所健康(市民)福祉課