

# 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   | 受付／<br>9:30～11:30   |   |
|                   |             | 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   | 持ってくるもの／母子健康手帳 |   |   |
| 11/26(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 |   |   |
| 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<br>※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   |
|                   | ポリオ         | 11/6(水)        | 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  |
|                   |             | 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<br>※生後9か月未満で受けてください |
| こども家庭相談           |             | 11/7(金)・21(金)  | 9:30～16:00     |   | 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          |             | 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)<br>※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    |   | 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    | ひらた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         |             | 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)      |
| フチャこひろば           |             | 11/6(水)        | 9:30～10:30     |   | 離乳食教室 ※要予約(☎84-0125)  |
| すくすく相談日           |             | 11/28(金)       | 10:00～11:00    | さだ子育て支援センター   | 小児事故予防について(講師:福代五美氏)  |
| あかちゃんとおかあさんのつどい   |             | 11/19(水)       | 9:00～11:00     |   | 保健師、保育士、栄養士が対応します。  |
| 身体測定・誕生会          |             | 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  |
| アップルひろば           |             | 11/28(金)       | 9:30～11:30     |   | 乳幼児の身体測定及び誕生会   |
| すくすくサロン(マタニティサロン) |             | 11/18(火)       | 13:30～15:00    | 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  |
| 孫育てサロン            |             | 11/21(金)       | 9:30～          |   | 対象/2・3歳児 内容/身体測定、保健師相談  |
| まるまるくらぶ           |             | 11/10(月)       | 10:00～11:30    |   | 対象/妊婦と生後3か月までの赤ちゃんとお母さん                                       |
| おやこなかよし教室         |             | 11/21(金)       | 10:00～11:30    | たいしゃ子育て支援センター   | 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)                               |
|                   |             | 11/28(金)       |                |   | 在宅でお孫さんの世話をしておられるご両親、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            |
|                   |             | 11/10(月)       | 10:00～11:30    |   | 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。                     |
|                   |             | 11/7(金)        |                |   | 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     |          |
|               |             | 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 |          |
|               |             | 13:30～16:30               |                                      |             |          |
|               |             | 11/12(水)・19(水)・26(水)      | 9:00～12:00                           |             | 平田支所・相談室 |
|               |             | 13:00～16:00               |                                      |             |          |
|               |             | 11/19(水)                  | 14:00～16:00                          |             |          |
|               |             | 11/6(木)                   | 9:00～12:00                           |             | 佐田支所・相談室 |
| 11/25(火)      | 9:00～12:00  | うなばら会館(多伎地域福祉センター)        | 保健師・栄養士による健康・食生活相談 ※要予約(☎84-0118)    |             |          |
| 11/18(火)      | 9:00～11:30  | 湖陵保健福祉センター                | 保健師・栄養士による健康・食生活や運動相談 ※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    |          |
|               |             | 13:00～16:00               |                                      |             |          |
|               |             | 11/25(火)                  | 13:00～16:00                          |             |          |
| 酒害相談・家族交流会    |             | 11/5(水)・19(水)             | 13:00～14:30                          | 出雲保健所       |          |
|               |             | 11/11(火)                  | 13:30～17:00                          |             |          |
|               |             | 11/25(火)                  | 13:30～16:30                          |             |          |
|               |             | 11/18(火)                  | 14:00～16:00                          |             |          |
|               |             | 11/19(水)                  | 13:30～15:00                          |             |          |
| 11/6(木)       | 14:00～16:00 | 湖陵保健福祉センター                | 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・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



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