

# 2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		2/4(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4週：保健師・栄養士・歯科衛生士
		2/18(水)		
		2/25(水)		
		2/23(月)		
予防接種 (集団)	BCG	2/10(火)・25(水)	出雲保健所	対象年齢の方には郵送でご案内します 持ってくるもの／ ※生後6か月未満で受けてください 予防票・母子健康手帳
		2/5(木)	ひらた子育て支援センター	
		2/18(水)	燦プラザたいしゃ	
		2/23(月)	川跡コミュニティセンター	
こども家庭相談		2/6(金)・20(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		2/19(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)		2/17(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		2/12(木)	9:30～12:00	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		2/20(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		2/25(水)	10:30～11:30	音楽に親しみ親子で自由に表現しよう!
おはなし読んで		毎週火曜日	11:00～	絵本の読み聞かせを行います。
ハッピーたいむ		毎週水曜日	11:00～	手遊び、工作などみんなで楽しめる時間です。
おもちゃの病院		2/7(土)	10:00～11:00	ボランティアで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		2/9(月)	11:00～11:30	講師の指導で親子体操をします。
リズムであそぼ!		2/16(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		2/5(木)	14:00～14:30	気軽に質問できるミニ講座です。 2月のテーマ/冬の下痢
ひらたびよびサロン		2/2(月)	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。
びよびよサロン②		2/18(水)	10:00～11:30	クッキングを行います(エプロン持参)。ご希望の方は計測もします。
育児相談		2/17(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)
栄養相談		2/27(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)
すくすく相談日&子育てミニ講座		2/25(水)	9:00～11:00	身体計測、保健師、栄養士相談 事故予防についてのお話 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		2/21(土)	14:00～16:00	乳幼児の身体測定及び育児相談
身体測定・誕生会		2/27(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		2/17(火)	9:00～12:00	対象／0・1歳児 内容／身体測定、保健師相談
		2/19(木)		
子育てサロン		2/20(金)	9:30～	対象／2・3歳児 内容／身体測定、保健師相談 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		2/10(火)	10:00～11:30	たいしゃ子育て支援センター
		2/20(金)		
		2/6(金)		
		2/20(金)		
おやこなかよし教室		2/27(金)		

★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9月生まれ】 1歳6か月児健診【H19年7月生まれ】 3歳児健診【H18年1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		2/24(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)
		2/4(水)・18(水) 25(水)	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)
		2/5(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)
		2/23(月)	多伎支所・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(☎86-3113)
		2/17(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)
		2/3(火)・10(火) 17(火)	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、2/26(木)9:30～11:30に実施します。 ※要予約(☎53-3116)
心の健康相談		2/4(水)・18(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)
		2/10(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)
		2/24(火)	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)
		2/17(火)	うなばら会館 (多伎地域福祉センター)	地域生活支援センター「ふあっと」による相談 ※要予約(☎86-3113)
		2/18(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		2/5(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
		2/4(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  
麻しん風しん 第3期(中学1年の年齢)・第4期(高校3年の年齢) 予防接種・・・随時実施中! 接種期間は3月31日までです。早めに接種しましょう!

# 予防接種はお早めに!

今年度も残りわずかとなりました。決められた予防接種はお済みですか?  
3月になると接種希望者が多くなり、医療機関が混雑することが予想されます。早めの接種を心がけましょう。  
特に、接種期限が3月31日となっている予防接種もあります。対象の方でまだ受けていない方は早めに受けましょう!

予防接種の種類		法律で定められている対象者・接種回数
集団	BCG	満6か月未満(1回接種)
	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)
		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: 満11歳から13歳未満(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)		

- 個別接種の受診方法 市が委託した医療機関に予約した上で、接種してください。
- 個人負担金 無料(上記予防接種全て)

※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。

## 【3月末が接種期限の予防接種】

- ☆麻しん風しん予防接種
- 第2期(H14.4.2～H15.4.1に生まれた方)
- 第3期(H 7.4.2～H 8.4.1に生まれた方)
- 第4期(H 2.4.2～H 3.4.1に生まれた方)

接種していない方は早めに受けましょう!



予防接種についてのおたすね・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