

6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



	と き	と ころ	内容など	
健康相談	6/3(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	
	6/10(水)			
	6/17(水)			
	6/24(水)			
両親学級	6/29(月)	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	
	6/24(水)	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	
両親学級	6/20(土)	出雲市健康文化センター	内容／ビデオ「すばらしいお産」、妊産婦体操、その他 対象／妊娠中期以上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 ※体操のできる服装でお越しください	
ゆうプラザマタニティ教室	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 マタニティ用品し水着あり(200円) 託児あり	
予防接種(集団)	BCG	6/9(火)・24(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
		6/4(木)	13:15～13:30 ひらた子育て支援センター	
	6/17(水)	13:30～13:50 燦プラザたいしゃ		
	ポリオ	6/8(月)・12(金)	13:15～14:15 出雲保健所	
18(木)・23(火)・29(月)				
6/2(火)・3(水)	13:30～13:50 燦プラザたいしゃ			
もぐもぐこっくん(離乳食教室)	6/30(火)	10:00～12:00 出雲市健康文化センター	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、先着15名託児可(健康増進課)	
こども家庭相談	6/5(金)・19(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	6/18(木)	11:15～12:00	いずも子育て支援センター	
かみかみタイム(離乳食)	6/16(火)	11:00～12:00	親子で音楽にあわせて身体を動かすことを楽しもう！	
おっぱい相談	6/11(木)	9:30～12:00	対象／生後7・8か月以降の赤ちゃんとその家族(2回食頃) 対象／母乳か 内容／おっぱい手帳や乳罩 持ってくるもの／母子健康手帳 ※要予約(☎21-1496)	
わくわく音楽あそび	6/17(水)	10:30～11:30	さんびーの広場	
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	6/6(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	6/8(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!	6/15(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	6/18(木)	14:00～14:30	小児科医によるミニ講座です。予防接種のこともお気軽に質問できます。 6月のテーマ／小児ぜんそく	
ひらたびよびよサロン	6/10(水)	10:00～11:30	あかちゃん連れで参加できる、ママのリフレッシュルームです。 おしゃべりしながらゆったり過ごしましょう。体重の計測できます。	
びよびよサロン②	6/24(水)	10:00～11:30	乳児相談を行います。母子健康手帳をご持参ください。	
育児相談	6/9(火)・16(火)	予約制：午前中	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(☎63-5780)	
子ども栄養相談	6/15(月)	予約制：午前中	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(☎63-5780)	
プチこひろば(歯科指導)	6/8(月)	9:00～11:00	講師：歯科衛生士 持ってくるもの／歯ブラシ	
妊婦子育て講座(ハースティブロジェクト)	6/20(土)	10:00～11:00	妊婦さんに限らず、どなたでも参加できます。	
すくすく相談日	6/24(水)	9:00～11:00	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	6/20(土)	14:00～16:00	乳幼児の身体測定及び発育相談	
身体測定・誕生会	6/26(金)	9:30～11:30	乳幼児の身体測定及び誕生会	
虫歯予防教室	6/4(木)	10:00～	保育士が人形劇などをしながら虫歯予防(歯の話)についてお話します。	
アップルひろば	6/16(火)	9:00～12:00	対象／0・1歳児 内容／身体測定、保健師相談	
	6/18(木)		対象／2・3歳児 内容／身体測定、保健師相談	
孫育てサロン	6/19(金)	9:30～	在宅でお孫さんの世話をしておられるご両親、曾父母のリフレッシュタイムを提供します。 ※参加料／無料	
まるまるくらぶ(0歳児サークル)	6/10(水)	たいしゃ子育て支援センター	ベビーマッサージ (講師：金築 美雪助産師)	
	6/30(火)		離乳食教室 (講師：藤井 ゆり子栄養士) ※要予約(☎53-2666)	
	6/5(金)		おやこで遊ぼう (講師：佐藤 楓子さん)	
	6/12(金)		キッズなかよし体操 運動指導士と一緒に体を動かしましょう。(講師：山崎 享子さん)	
おやこなかよし教室	6/19(金)	たいしゃ子育て支援センター	わらべ頭あそび (講師：相崎 伸子さん、中林 いずみさん) 栄養相談もあります。	
	6/26(金)		6月生まれ 誕生会 (講師：中林 いずみさん)	
食物アレルギー親子交流会	6/5(金)	10:00～12:00	食物添加物の表示について、交流会(託児あり) 申し込み／出雲保健所(☎21-8785)	

★次の乳幼児健診は郵送にてご案内します⇒4か月児健診【H21年1月生まれ】 1歳6か月児健診【H19年11月生まれ】 3歳児健診【H18年5月生まれ】



	と き	と ころ	内容など	
すこやかライフ健康相談	6/23(火)	9:30～12:30 出雲市健康文化センター	保健師・栄養士による、健康・食生活相談。健康運動指導士による生活習慣病の方を対象に5.6人の小グループによる運動相談(先着順)、個別相談 ※要予約(☎21-6979)	
	6/10(水)・17(水)	13:30～16:30	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)
		9:00～12:00		
	6/24(水)	18:00～21:00	佐田支所・相談室	保健師・栄養士による健康・食生活や運動相談 ※要予約(☎84-0118)
	6/4(木)	9:00～12:00		
	6/22(月)	9:30～12:00	多岐支所・相談室	保健師・栄養士による健康・食生活や運動相談 ※要予約(☎86-3116)
	6/16(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(☎43-1215)
13:30～15:30				
9:00～12:00				
6/9(火)・16(火)	9:00～12:00	燦プラザたいしゃ	保健師・栄養士による健康・食生活相談 運動指導士による運動相談は、6/25(木) 9:30～11:30に実施します。 ※要予約(☎53-3116)	
23(火)	9:00～12:00			
6/2(火)	13:30～16:00			
心の健康相談	6/3(水)・17(水)	13:00～14:30	出雲保健所	
	6/9(火)	13:30～17:00	平田支所・相談室	
	6/23(火)	13:30～16:30	ササノホール分館・相談室	
	6/16(火)	14:00～16:00	うなばら会館(多岐地域福祉センター)	
	6/17(水)	13:30～15:30	湖陵保健福祉センター	
6/4(木)	14:00～16:00	燦プラザたいしゃ		
酒害相談・家族交流会	6/10(水)	9:00～11:00	出雲保健所	

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! 早めに接種しましょう!

予防接種はお済みですか?



お子さんの健康はみんなの願いですね。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。
元気で明るく健やかなお子さんの成長のためにも、対象年齢になられたら早めに予防接種を受けるようにしましょう。

集団	予防接種の種類	法律で定められている対象者・接種回数(個人負担金:無料)
集団	BCG	満6か月未満(1回接種) ※8月以降は個別接種で実施します
	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：小学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)

特に、麻しん(はしか)風しん予防接種の2期、3期及び4期の対象の方は、6月末までに接種しましょう!

*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。

【予防接種の受け方】

- 集団接種(ポリオ、BCG)
 - ・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、予診票
 - ・方 法／初めて対象にな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。)
 - ※ただし、BCGは、8月以降は個別接種で実施します。
- 個別接種(三種混合、麻しん風しん混合、日本脳炎)
 - ・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、予診票
 - ・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。

～予防接種についてのおたすねは～ 健康増進課 健康推進係(☎21-6976)へ