

7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                           | 健康相談                           | 7/1(水)            | 受付／<br>9:30～11:30          | いずも子育て支援センター<br>対象／妊婦・就学前の乳幼児および保護者<br>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<br>【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       |
|                                |                                | 7/8(水)            |                            |                                                                                                                                   |
|                                |                                | 7/15(水)           |                            |                                                                                                                                   |
|                                |                                | 7/22(水)           |                            |                                                                                                                                   |
|                                |                                | 7/27(月)           |                            |                                                                                                                                   |
| 同親学級                           | 同親学級                           | 7/28(火)           | 10:00～11:00<br>10:00～11:30 | 川越コミュニティセンター<br>神門コミュニティセンター<br>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                                                                  |
|                                |                                | 7/22(水)           |                            |                                                                                                                                   |
| 赤ちゃんのお世話教室                     | 赤ちゃんのお世話教室                     | 7/22(水)           | 10:00～11:00                | 大社健康福祉センター<br>(旗ブラザたいしゃ)<br>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                                                                    |
|                                |                                | 7/18(土)           |                            |                                                                                                                                   |
| ゆうプラザマニティ教室                    | ゆうプラザマニティ教室                    | 7/25(土)           | 13:30～15:00                | サポートピア出雲<br>(市健康文化センター)<br>内容／抱っこ・おむつ替え、おむつ交換のしかた、沐浴の実践<br>対象／妊婦6～9か月くらいの妊婦さんとその家族(先着6組程度)<br>参加費／500円 持ってくるもの／母子健康手帳 ※要予約(健康増進課) |
|                                |                                | 7/1(水)・8(水)・15(水) |                            |                                                                                                                                   |
| 予防接種(集団)                       | BCG<br>ポリオ                     | 7/7(火)・22(水)      | 13:30～14:00<br>13:15～13:30 | 出雲保健所<br>対象年齢の方には郵送でご案内します<br>※生後6か月未満で受けてください                                                                                    |
|                                |                                | 7/1(水)・6(月)       | 13:15～14:15                | 出雲保健所<br>1園児及び2園児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90か月未満で受けてください                                                           |
| もぐもぐごっくん(離乳食教室)                | もぐもぐごっくん(離乳食教室)                | 7/31(金)           | 10:00～12:00                | 出雲市健康文化センター<br>対象／4か月健診終了後～7か月の赤ちゃんとその家族(1園児限)<br>※要予約、先着15名(乳児可)(健康増進課)                                                          |
|                                |                                | 7/3(金)・17(金)      |                            |                                                                                                                                   |
| こども家庭相談                        | こども家庭相談                        | 7/3(金)・17(金)      | 9:30～16:00                 | いずも子育て支援センター<br>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)                                                                           |
|                                |                                | 7/16(水)           |                            |                                                                                                                                   |
| うさぎ音楽遊び                        | うさぎ音楽遊び                        | 7/21(火)           | 11:00～12:00                | 新町あかちゃんルーム<br>親子で音楽にあわせて身体を動かすことを楽しもう！<br>対象／生後9か月以降の赤ちゃんとその家族(3園児限)<br>持ってくるもの／おむつ・お着替え 先着5組まで 要予約(☎21-1496)                     |
|                                |                                | 7/21(火)           |                            |                                                                                                                                   |
| かみかみタイム(離乳食)                   | かみかみタイム(離乳食)                   | 7/21(火)           | 11:00～12:00                | 新町あかちゃんルーム<br>対象／母親ほか 内容／おっぱいの手入れや授乳等<br>持ってくるもの／母子健康手帳 要予約(☎21-1496)                                                             |
|                                |                                | 7/7(火)            |                            |                                                                                                                                   |
| 布のおもちゃをつくらう                    | 布のおもちゃをつくらう                    | 7/7(火)            | 10:00～11:30                | 新町あかちゃんルーム<br>乳児の離乳食に関する相談に栄養士が対応します。                                                                                             |
|                                |                                | 7/9(木)            |                            |                                                                                                                                   |
| おっぱい相談                         | おっぱい相談                         | 7/9(木)            | 9:30～12:00                 | 新町あかちゃんルーム<br>音楽に親しみ親子で自由に表現しよう！<br>絵本の読み聞かせを行います。                                                                                |
|                                |                                | 7/10(金)           |                            |                                                                                                                                   |
| 乳児栄養相談                         | 乳児栄養相談                         | 7/10(金)           | 14:00～16:00                | さんびーの広場<br>学習、工作などみんなで楽しめる時間です。                                                                                                   |
|                                |                                | 7/15(水)           |                            |                                                                                                                                   |
| わくわく音楽あそび                      | わくわく音楽あそび                      | 7/15(水)           | 10:30～11:30                | さんびーの広場<br>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)                                                                                     |
|                                |                                | 毎週水曜日             |                            |                                                                                                                                   |
| おはなし読んで                        | おはなし読んで                        | 毎週水曜日             | 11:00～                     | さんびーの広場<br>講師の指導で親子体操をします。                                                                                                        |
|                                |                                | 毎週水曜日             |                            |                                                                                                                                   |
| ハッピーたいむ                        | ハッピーたいむ                        | 7/4(土)            | 10:00～11:00                | さんびーの広場<br>リズムや音楽にあわせて身体を動かします。 ※7月水曜日に変更となりました。                                                                                  |
|                                |                                | 7/13(月)           |                            |                                                                                                                                   |
| おもちゃの病院                        | おもちゃの病院                        | 7/13(月)           | 11:00～11:30                | さんびーの広場<br>小児科医によるミニ講座です。予防接種のことなどお気軽に質問できます。 7月のテーマ／熱中症<br>アロマオイルを使って、セルフやペアでハンドマッサージを行います。                                      |
|                                |                                | 7/28(火)           |                            |                                                                                                                                   |
| わいわいキッズ                        | わいわいキッズ                        | 7/28(火)           | 10:30～11:30                | さんびーの広場<br>定員／15組程度 託児／要予約 締切／7/15(水) ※要予約(☎63-3129)                                                                              |
|                                |                                | 7/16(水)           |                            |                                                                                                                                   |
| リズムであそぼう                       | リズムであそぼう                       | 7/16(水)           | 14:00～14:30                | さんびーの広場<br>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。                                                                                          |
|                                |                                | 7/23(木)           |                            |                                                                                                                                   |
| お医者さんと話そう                      | お医者さんと話そう                      | 7/23(木)           | 10:00～11:30                | さんびーの広場<br>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。                                                                                        |
|                                |                                | 7/8(水)            |                            |                                                                                                                                   |
| リフレッシュ講座<br>「アロマを楽しくハンドマッサージ編」 | リフレッシュ講座<br>「アロマを楽しくハンドマッサージ編」 | 7/23(木)           | 10:00～11:30                | さんびーの広場<br>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、<br>臨床心理士が応じます。 ※要予約(☎63-5780)                                                           |
|                                |                                | 7/8(水)            |                            |                                                                                                                                   |
| ひらたびよサロン                       | ひらたびよサロン                       | 7/8(水)            | 10:00～11:30                | さんびーの広場<br>ヨギでリフレッシュ(講師:松井江津子さん) 持ってくるもの／バスタオル1枚<br>保健師、保育士、栄養士が対応します。 持ってくるもの／母子健康手帳                                             |
|                                |                                | 7/14(火)・28(火)     |                            |                                                                                                                                   |
| 育児相談                           | 育児相談                           | 7/14(火)・28(火)     | 予約制／午前中                    | 平田支所 健康福祉教育課<br>乳幼児の身体測定及び歯生会                                                                                                     |
|                                |                                | 7/10(金)           |                            |                                                                                                                                   |
| プチっぴろば                         | プチっぴろば                         | 7/10(金)           | 10:00～11:00                | さだ子育て支援センター<br>対象／2・3歳児 内容／身体測定、保健師相談                                                                                             |
|                                |                                | 7/24(金)           |                            |                                                                                                                                   |
| すくすく相談日                        | すくすく相談日                        | 7/24(金)           | 9:00～11:00                 | さだ子育て支援センター<br>対象／0・1歳児 内容／身体測定、保健師相談                                                                                             |
|                                |                                | 7/18(土)           |                            |                                                                                                                                   |
| あかちゃんとおかあさんのつどい<br>身体測定・誕生会    | あかちゃんとおかあさんのつどい<br>身体測定・誕生会    | 7/18(土)           | 14:00～16:00                | たき子育て支援センター<br>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<br>を提供します。 ※参加料:無料                                                             |
|                                |                                | 7/24(金)           |                            |                                                                                                                                   |
| アップルひろば                        | アップルひろば                        | 7/24(金)           | 9:30～11:30                 | たき子育て支援センター<br>対象／妊婦と生後3か月の赤ちゃんとお母さん<br>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)                                                           |
|                                |                                | 7/16(水)           |                            |                                                                                                                                   |
| 子育てサロン                         | 子育てサロン                         | 7/16(水)           | 9:00～12:00                 | こりょう子育て支援センター<br>(ハマナス保育園)<br>子育てサポートと手作りフォトフレームを作ります。 ※要予約(☎53-2666)                                                             |
|                                |                                | 7/21(火)           |                            |                                                                                                                                   |
| すくすくサロン(マタニティサロン)              | すくすくサロン(マタニティサロン)              | 7/21(火)           | 13:30～15:00                | たいしゃ子育て支援センター<br>子育て講座(講師:わたなべことみこ氏) 要予約(☎53-2666)                                                                                |
|                                |                                | 7/14(火)           |                            |                                                                                                                                   |
| まるまるくらぶ(0歳児サークル)               | まるまるくらぶ(0歳児サークル)               | 7/14(火)           | 10:00～11:30                | たいしゃ子育て支援センター<br>キッズなかなよし体操(講師:山崎孝子さん)                                                                                            |
|                                |                                | 7/30(水)           |                            |                                                                                                                                   |
| おやこなかなよし教室                     | おやこなかなよし教室                     | 7/30(水)           | 14:00～15:30                | たいしゃ子育て支援センター<br>英語で遊ぼう(講師:藤澤和子さん、中林いずみさん) 栄養士による栄養相談もあります。                                                                       |
|                                |                                | 7/17(金)           |                            |                                                                                                                                   |
| 食物アレルギー親子交流会                   | 食物アレルギー親子交流会                   | 7/17(金)           | 10:00～11:30                | たいしゃ子育て支援センター<br>7月生まれの誕生会 水遊び(講師:中林いずみさん)                                                                                        |
|                                |                                | 7/31(金)           |                            |                                                                                                                                   |
| 食物アレルギー親子交流会                   | 食物アレルギー親子交流会                   | 7/10(金)           | 9:30～12:00                 | 出雲保健所<br>講話「アレルギーについて」 講師:島根大学医学部附属病院 竹谷健彦<br>交流会(託児あり) 申し込み:出雲保健所(☎21-8785)                                                      |
|                                |                                | 7/10(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【H21年2月生まれ】 1歳6か月児健診【H19年12月生まれ】 3歳児健診【H18年6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 | すこやかライフ健康相談 | 7/28(火)       | 9:30～12:30<br>13:30～16:30<br>9:00～12:00<br>13:00～16:00<br>18:00～21:00<br>14:00～16:00<br>9:00～12:00<br>9:30～12:00<br>9:00～11:30<br>13:30～15:30 | 出雲市健康文化センター<br>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) |
|             |             | 7/8(水)・15(水)  |                                                                                                                                               |                                                                                                    |
|             |             | 7/22(水)       |                                                                                                                                               |                                                                                                    |
|             |             | 7/15(水)       |                                                                                                                                               |                                                                                                    |
|             |             | 7/2(木)        |                                                                                                                                               |                                                                                                    |
|             |             | 7/27(月)       |                                                                                                                                               |                                                                                                    |
|             |             | 7/21(火)       |                                                                                                                                               |                                                                                                    |
|             |             | 7/14(火)・21(火) |                                                                                                                                               |                                                                                                    |
|             |             | 28(火)         |                                                                                                                                               |                                                                                                    |
|             |             | 7/7(火)        |                                                                                                                                               |                                                                                                    |
| 心の健康相談      | 心の健康相談      | 7/1(水)・15(水)  | 13:00～14:30                                                                                                                                   | 出雲保健所<br>●気分が落ち込み、眠れない●気がかりなことが多く、不安が<br>かたまり、気持ちに悩んでいる。 ※要予約(☎21-1653)                            |
|             |             | 7/14(火)       |                                                                                                                                               |                                                                                                    |
|             |             | 7/28(火)       |                                                                                                                                               |                                                                                                    |
|             |             | 7/21(火)       |                                                                                                                                               |                                                                                                    |
|             |             | 7/15(水)       |                                                                                                                                               |                                                                                                    |
| 酒害相談・家族交流会  | 酒害相談・家族交流会  | 7/2(木)        | 14:00～17:00                                                                                                                                   | 出雲保健所<br>●お酒を飲むと暴飲になる●お酒をやめたいがやめられない等、お酒のことでお<br>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。<br>※要予約(☎21-1653)      |
|             |             | 7/8(水)        |                                                                                                                                               |                                                                                                    |

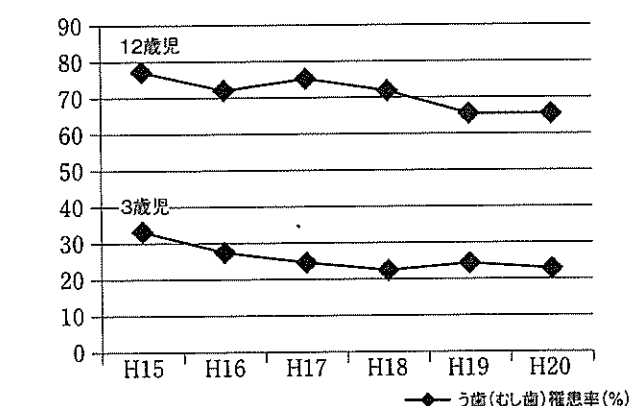
子宮がん施設検診・乳がん検診・・・随時実施中  
麻しん風しん 第3期(中学1年の年齢)・第4期(高校3年の年齢) 予防接種・・・随時実施中! 早めに接種しましょう!

むし歯予防にフッ化物の利用を

6月4日はむし歯予防デー、そして4日から10日は歯の衛生週間です。今月はむし歯予防を取りあげました。

むし歯のある人の割合は少しずつ減ってはいるものの、3歳で4人に1人、中学1年生で3人に2人はむし歯を持っています(グラフのとおり)。むし歯はごく初期(CO)の場合、手入れしだいで治ることもありますが、むし歯になってしまうと自分の自然治癒力では治せません。したがって、予防することが何よりも大事です。そして歯の健康は全身の様々な健康状態と密接に関連することがわかっています。健康な毎日を過ごすためにまず歯と口の中を良好に保ちましょう。

むし歯がある人の割合



※出雲市3歳児健診及び出雲地域中学1年生学校健診結果による。

むし歯予防の3原則

- 糖分の摂取回数を控える…シュガーコントロール
- むし歯菌を減らす…ブラークコントロール(歯磨き)
- 歯を強くする…フッ化物利用

特にむし歯になりやすい1歳～14歳くらいの時期にフッ化物利用の効果が高いと言われています。



乙立小学校での歯みがき指導の様子

むし歯予防のフッ化物は安全です

フッ化物は、通常の使用では安全ですが、一度に大量を飲むと急性中毒を起こす恐れがあります。

市で行っているフッ化物を利用したむし歯予防

- 1歳6ヶ月児健診時のフッ化物塗布(希望者)
  - 保育所、小学校でのフッ化物洗口(希望者)(現在、洗口希望のあった2保育所、12小学校で実施しています)
- どちらも、歯磨きの仕方、生活習慣のあり方など学習を含めた形で実施しています。

歯科医院で出来るフッ化物利用

幼児期は半年に1回ぐらい、定期健診を兼ねてフッ化物塗布を利用するとよいでしょう。(歯科医院に直接おたすねください)

家庭で出来るフッ化物利用

フッ化物入り歯磨き剤、家庭でのフッ化物洗口、フッ化物入りスプレーなどが市販されています。使用上の注意をよく読み、正しくお使いください。

～むし歯予防についてのおたすね～ 健康増進課(☎21-6981)