

# 8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                 | 8/5(水)       | 受付／<br>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<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4週:保健師・栄養士・歯科衛生士 |  |
|                      | 8/19(水)      |                     | 9:30～11:30  |  |
|                      | 8/26(水)      | 川路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  |  |
|                      | 8/31(月)      | 10:00～11:00         | 大社健康福祉センター<br>(煤プラザたいしゃ)  | 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                                       |
| もくもくごっくん(離乳食教室)      | 8/31(月)      | 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)<br>※要予約、先着15名迄(健康増進課)                    |
| こども家庭相談              | 8/7(金)・21(金) | 9:30～16:00          | いずも子育て支援センター  | こども家庭支援相談員(社会福祉士)が対応します。<br>※要予約(☎21-5772)                               |
| うきうき音楽遊び             | 8/20(木)      | 11:00～12:00         | いずも子育て支援センター  | 親子で音楽にあわせて身体を動かすことを楽しもう!   |
| かみかみタイム(離乳食)         | 8/18(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               | 8/27(木)      | 9:30～12:00          | 新町あかちゃんルーム  | 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)                 |
| わくわく音楽あそび            | 8/19(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               | 8/21(金)      | 11:00～12:00         |   | 材料代実費 先着20組 申込期限:8/18(火) (☎24-9872)                                      |
| わいわいキッズ              | 8/10(月)      | 11:00～11:30         | いずも子育て支援センター  | 講師の指導で親子体操をします。  |
| リズムであそぼう!            | 8/17(月)      | 10:30～11:30         |   | リズムや音楽にあわせて身体を動かします。<br>小児科医によるミニ講座です。予防接種のことなども気軽に質問できます。<br>8月のテーマ／夏かせ |
| お医者さんと話そう            | 8/13(木)      | 14:00～14:30         | ひらた子育て支援センター  | 8月のテーマ／夏かせ   |
| ひらたびよびよサロン           | 8/10(月)      | 10:00～11:30         | いずも子育て支援センター  | 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             | 8/26(水)      | 10:00～11:30         |   | クッキング:10時開始 (エプロン持参)   |
| 育児相談                 | 8/4(火)・25(火) | 予約制:午前中             | 平田支所 健康福祉教育課  | 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)              |
| 子ども栄養相談              | 8/17(月)      | 予約制:午前中             | いずも子育て支援センター  | 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。<br>※要予約(☎63-5780)                           |
| プチこひろば               | 8/18(火)      | 9:00～11:00          | さだ子育て支援センター   | 親子ふれあい遊び (講師:山根千恵美さん)  |
| すくすく相談日              | 8/25(火)      | 9:00～11:00          | いずも子育て支援センター  | 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  |
| あかちゃんとおかあさんのつどい      | 8/15(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育児相談   |
| 身体測定・誕生会             | 8/28(金)      | 9:30～11:30          | いずも子育て支援センター  | 乳幼児の身体測定及び誕生会  |
| アップルひろば              | 8/18(火)      | 9:00～12:00          | こりよう子育て支援センター<br>(ハマナス保育園)  | 対象／0・1歳児 内容／身体測定、保健師相談   |
|                      | 8/20(木)      |                     | 対象／2・3歳児 内容／身体測定、保健師相談  |  |
| まるまるくらぶ<br>(0歳児サークル) | 8/10(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:山崎令子さん)   |
|                      | 8/20(木)      |                     | 離乳食教室 (講師:藤井ゆり子栄養士さん)<br>※要予約(☎53-2666)   |  |
| おやこなかよし教室            | 8/28(金)      |                     | たいしゃ子育て支援センター   | キッズなかよし体操 (講師:山崎享子さん) 8月生まれの誕生会<br>栄養士による栄養相談もあります。                      |

★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3月生まれ】 1歳6か月児健診【H20年1月生まれ】 3歳児健診【H18年7月生まれ】

|             | とき                     | ところ                       | 内容など                     |  |
|-------------|------------------------|---------------------------|--------------------------|--|
| すこやかライフ健康相談 | 8/25(火)                | 9:30～12:30<br>13:30～16:30 | 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<br>※要予約(☎21-6979) |
|             | 8/5(水)・19(水)           | 9:00～12:00<br>13:00～16:00 | 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)   |
|             | 8/26(水)                | 18:00～21:00               | 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<br>※要予約(☎84-0118)   |
|             | 8/6(木)                 | 9:00～12:00                | 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<br>※要予約(☎86-3116)   |
|             | 8/24(月)                | 9:30～12:00                | 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<br>※要予約(☎43-1215)   |
|             | 8/18(火)                | 9:00～11:30<br>13:30～15:30 | 大社健康福祉センター<br>(煤プラザたいしゃ) | 保健師・栄養士による健康や食生活相談<br>運動指導士による運動相談は、8/27(木)9:30～11:30に実施します。<br>※要予約(☎53-3116)         |
| 心の健康相談      | 8/11(火)・18(火)<br>25(火) | 9:00～12:00                | 大社健康福祉センター<br>(煤プラザたいしゃ) | 保健師・栄養士による健康や食生活相談<br>運動指導士による運動相談は、8/27(木)9:30～11:30に実施します。<br>※要予約(☎53-3116)         |
|             | 8/4(火)                 | 14:00～16:00               | 出雲保健所                    | ●気分が落ち込み、眠れない●気力がわかない●物忘れがひどくなった…<br>等気がかりな方は、気軽にご相談ください。<br>※要予約(☎21-1653)            |
|             | 8/5(水)・19(水)           | 13:00～14:30               | 平田支所・相談室                 | 障がい者相談支援事業所「エルパティオ三葉園」による相談<br>※要予約(☎63-5562)  |
|             | 8/11(火)                | 13:30～17:00               | スサノオホール分館・相談室            | 地域生活支援センター「ふあっと」による相談<br>※要予約(☎84-0118)  |
|             | 8/25(火)                | 13:30～16:30               | 多伎コミュニティセンター<br>・健康教室    | 地域生活支援センター「ふあっと」による相談<br>※要予約(☎86-3116)  |
| 酒害相談・家族交流会  | 8/18(火)                | 14:00～16:00               | 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)   |
|             | 8/19(水)                | 13:30～15:30               | 大社健康福祉センター<br>(煤プラザたいしゃ) | 保健師、地域生活支援センター「ふあっと」による相談<br>※予約不要   |
|             | 8/6(木)                 | 14:00～17:00               | 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<br>でお困りの方は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)  |

国民健康保険特定健康診査・後期高齢者健康診査等・・・9月末日まで実施中

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!

## 出雲市国保加入者を対象に脳ドックを実施

出雲市では出雲市国民健康保険加入者を対象に、脳ドックを実施します。

脳ドックは、脳の血管状態などを診ることで、脳卒中など脳疾患の予防や早期発見・治療に役立っていきます。生活習慣病のある方、ご家族の中に脳の病気になった人がいる方などに特に受診をお勧めします。

- 実施期間／平成21年9月～平成22年3月の火曜日午後
- 対象者／出雲市国民健康保険加入者のうち40～69歳の希望者(平成22年3月31日現在の年齢)  
※ペースメーカー、心臓人工弁、脳動脈クリップ、埋込式人工内耳を体内に入れている方は受診できません

### ●内容／


|       |                                   |
|-------|-----------------------------------|
| 検査場所  | 総合医療センター(灘分町613)                  |
| 検査内容  | 身体測定、MRI、血圧測定など                   |
| 個人負担金 | 7,000円 実際の検査費用は35,700円            |
| 定員    | 100人(市が実施する脳ドックを、2年間未受診の方を優先とします) |
| 備考    | 市が実施する人間ドックとの重複受診はできません           |

- 申込期限／8月14日(金)【必着】
- 申込方法／ハガキに郵便番号、住所、氏名、フリガナ、性別、生年月日、電話番号を記入し、健康増進課「脳ドック」係(〒693-8530 住所不要)まで

### ●おたすね 健康増進課 (☎21-6979)

## 夏休みはプールで健康づくりを

夏は暑さで運動不足になりがちです。メタボ対策や健康づくりのためにも、大人から子どもまで快適に利用できる市内の屋内プールに行ってみませんか。



### 出雲ゆうプラザ

- 営業時間／9時～21時(7～8月)
- 休館日／無休(7～8月)
- 利用料／一般1,000円、60歳以上600円、小中高生400円、3歳以上就学前300円、3歳未満無料(7～8月の一般料金です。団体・同伴割引、会員制もあります。)
- おたすね／出雲ゆうプラザ(☎30-0707)



### クアハウス湖陵

- 営業時間／11時～21時
- 休館日／火曜日
- 利用料／大人600円、中学生400円、3歳～小学生200円(会員制もあります。)
- おたすね／クアハウス湖陵(☎43-2266)

