

# 10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	10/7(水)・14(水)・21(水)・28(水)	受付／ 9:30～11:30	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
	10/26(月)	10:00～11:00	川跡コミュニティセンター
	10/28(水)	10:00～11:00	大社健康福祉センター (燦プラザたいしや)
両親学級	10/17(土)	14:00～16:00	出雲市健康文化センター
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
集団予防接種(ポリオ)	10/7(水)・8(木)・15(木)・26(月)・30(金)	13:15～14:15	出雲保健所
	10/6(火)・14(水)・22(木)	13:15～13:45	ひらた子育て支援センター
	10/20(火)・21(水)	13:30～13:50	燦プラザたいしや
もぐもぐごっくん(離乳食教室)	10/30(金)	10:00～12:00	出雲市健康文化センター
こども家庭相談	10/2(金)・16(金)	9:30～16:00	いずも子育て支援センター
うきうき音楽遊び	10/15(木)	11:00～12:00	いずも子育て支援センター
かみかみタイム(離乳食)	10/20(火)	11:00～12:00	
おっぱい相談	10/8(木)	9:30～12:00	新町あかちゃんルーム
わくわく音楽あそび	10/21(水)	10:30～11:30	さんびーの広場
わいわいキッズ	10/5(月)	11:00～11:30	ひらた子育て支援センター
リズムであそぼ!	10/19(月)	10:30～11:30	
お医者さんと話そう	10/15(木)	14:00～14:30	
ママのためのアフターピクス ばーと②	10/19(月)	10:00～11:30	ひらた子育て支援センター
ひらたびよびよサロン	10/8(木)	10:00～11:30	ひらたびよびよサロン②
ひらたびよびよサロン②	10/21(水)	10:00～11:30	
育児相談	10/13(火)・27(火)	予約制:午前中	平田支所 健康福祉教育課
子ども栄養相談	10/19(月)		平田支所 健康福祉教育課
プチっこひろば(親子満足)	10/1(木)	9:00～12:00	さだ子育て支援センター
すくすく相談日	10/29(木)	9:00～11:00	
あかちゃんとおかあさんのつどい	10/17(土)	14:00～16:00	たき子育て支援センター
身体測定・誕生会	10/23(金)	9:30～11:30	
子育て講演会	10/6(火)	10:00～11:30	こりょう子育て支援センター (ハマナス保育園)
アップルひろば	10/15(木) 10/20(火)	9:00～12:00	
子育てサロン	10/16(金)	9:30～	たいしや子育て支援センター
まるまるくらぶ (0歳児サークル)	10/20(火) 10/23(金)		
おやごなよし教室	10/9(金)	10:00～11:30	大社体育館
	10/23(金)		出雲大社(神苑)
	10/30(金)		大社体育館
食物アレルギー親子交流会	10/14(水)	10:00～13:00	出雲保健所

★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5月生まれ】 1歳6か月児健診【H20年3月生まれ】 3歳児健診【H18年9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	10/27(火)	9:30～12:30 13:30～16:30	出雲市健康文化センター
	10/14(水)・21(水)	9:00～12:00 13:00～16:00	平田支所・相談室
	10/28(水)	18:00～21:00	平田支所・相談室
	10/1(木)	9:00～12:00	佐田支所・相談室
	10/26(月)	9:30～12:00	多伎支所・相談室
心の健康相談	10/20(火)	9:00～11:30 13:30～15:30	湖陵保健福祉センター
	10/13(火)・20(火) 27(火)	9:00～12:00	大社健康福祉センター (燦プラザたいしや)
	10/6(火)	14:00～16:00	大社健康福祉センター (燦プラザたいしや)
	10/7(水)・21(水)	13:00～14:30	出雲保健所
	10/13(火)	13:30～17:00	平田支所・相談室
酒害相談・家族交流会	10/27(火)	13:30～16:30	スサノオホール分館・相談室
	10/20(火)	14:00～16:00	多伎コミュニティセンター ・健康教室
	10/21(水)	13:30～15:30	湖陵保健福祉センター
	10/1(木)	14:00～17:00	大社健康福祉センター (燦プラザたいしや)

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!

# 10～12月 歯周疾患検診を実施します

市では、40歳・50歳・60歳・70歳の「節目年齢」の方を対象に、歯周疾患検診を実施します。

歯周疾患・むし歯は、歯の喪失原因となる病気です。特に歯周疾患については、気づいたときには手遅れになる事が多く、また歯の喪失は40歳を境に急増すると言われています。

現在無症状の方も、この機会に歯周疾患検診を受診し、8020を実現し、生涯を通じて健康で心豊かな生活を送りましょう。



8020とは  
自分の歯を80歳で20本以上保つことを表します

## ●期間

平成21年10月1日(木)～平成21年12月31日(木)

## ●対象者

平成22年3月31日時点の満年齢が下記に該当する方  
満40歳(昭和44年4月2日から昭和45年4月1日生まれ)  
満50歳(昭和34年4月2日から昭和35年4月1日生まれ)  
満60歳(昭和24年4月2日から昭和25年4月1日生まれ)  
満70歳(昭和14年4月2日から昭和15年4月1日生まれ)

※なお、次に該当する方は受診できません

- ・職場等で歯周疾患検診を受ける機会のある方
- ・現在、歯周病の治療中の方

※対象者の方へは9月下旬、個別通知します

## ●検査内容

問診、歯周組織検査、歯科保健指導、プロフェッショナルクリーニング

## ●受診場所

市内歯科医療機関(個別通知に記載しています)

## ●個人負担金

500円  
※ただし、満70歳の方、生活保護世帯・住民税非課税世帯の方は無料

おたすね／健康増進課 健康推進係(☎21-6976) または各支所 健康(市民)福祉教育課

# 歯の健康をまもるために

## ～自分でできる歯周病の予防～

### 【生活習慣の改善】

- 歯ごたえのある繊維性の多い食品をよく噛んで食べる。
- 生活のリズムを整える。 ○バランスを考えた食事をとる。

### 【効果的なブラッシング】

- 歯ブラシは鉛筆を持つように軽く持つ。
- 歯垢がたまりやすい所(みがきにくい所)をていねいに磨く。
- 歯ブラシの毛先を歯と歯肉の境目にあてる。
- 軽い力で磨き、小刻みに動かす。
- 磨き残しを少なくするため、磨く順番を決める。
- 1日1回は、糸ようじ(デンタルフロス)や歯間ブラシを使う。 ○歯垢染め出し液でセルフチェックしてみる。

