

# 1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

事業名	と き		ところ	内容など
子ども家庭相談	15(金)	9:30~16:00		※要予約(☎21-5772)
うきうき音楽遊び	21(木)	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!
かみかみタイム(離乳食)	19(火)	11:00~12:00	いずも子育て支援センター	対象/生後9か月以降の赤ちゃんとその家族(3回食頃)
妊婦・乳幼児健康相談	6(水)・13(水) 20(水)・27(水)	9:30~11:30		対象/妊婦・就学前の乳幼児及び保護者 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(第1・3週)・歯科衛生士(第2・4週)
	25(月)	10:00~11:00	川跡コミュニティセンター	対象/妊婦・就学前の乳幼児及び保護者 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
	26(火)	10:00~11:30	神門コミュニティセンター	対象/妊婦・就学前の乳幼児及び保護者 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
赤ちゃんのお世話教室	23(土)	13:30~15:00	出雲市健康文化センター	対象/妊婦6~9か月頃の妊婦さんとその家族(先着6組程度) 参加費/500円 持ってくるもの/母子健康手帳 ※要予約(☎21-6981)
もぐもぐごっくん(離乳食教室)	29(金)	10:00~12:00		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(☎21-6829)
おっぱい相談	14(木)	9:30~12:00	新町あかちゃんルーム	対象/母親ほか 持ってくるもの/母子健康手帳・バスタオル・フェイスタオル ※要予約(☎21-1496)
乳児栄養相談	15(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。
幼児食試食会	15(金)	9:30~12:30	さんびーの広場	※要予約(☎24-9872)
わくわく音楽あそび	20(水)	10:30~11:30		音楽に親しみ親子で自由に表現しよう!
お医者さんと話そう	14(木)	14:00~14:30		小児科医によるミニ講座です。 テーマ/新型インフルエンザについて⑤
リズムであそぼ!	18(月)	10:30~11:30	ひらた子育て支援センター	リズムや音楽にあわせて身体を動かします。
わいわいキッズ	25(月)	11:00~11:30		講師の指導で親子体操をします。
ひらたびびよサロン	20(水)	10:00~11:30		赤ちゃん連れて参加できるママのリフレッシュルーム
育児相談	12(火)・25(月)	予約制/午前中	平田支所健康福祉教育課	※要予約(☎63-5780)
すくすく相談日	22(金)	9:00~11:00	さだ子育て支援センター	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	16(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発達相談
身体測定・誕生会	22(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 (身体計測・相談)	14(木)	9:00~12:00	こりょう子育て支援センター (ハマナス保育園)	対象/0・1歳児
	19(火)			対象/2・3歳児
孫育てサロン	15(金)	9:30~		在宅で孫の世話をしておられる祖父母等のリフレッシュタイム ※無料
すくすくサロン (マタニティーサロン)	19(火)	13:30~15:00		対象/妊婦と生後3か月までの赤ちゃんとおかあさん 持ってくるもの/母子健康手帳、手作りおもちゃ材料代 300円
乳幼児健康相談	27(水)	10:00~11:00	大社健康福祉センター	持ってくるもの/母子健康手帳
まるまるくらぶ(0歳児サークル)	20(水)	10:00~11:30	たいしゃ子育て支援センター	ふれあいベビー体操
おやこなかよし教室	22(金)			1月生まれの誕生会 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8月生まれ】 1歳6か月児健診【H20年6月生まれ】 3歳児健診【H18年12月生まれ】

健康相談

事業名	と き		ところ	内容など
すこやかライフ健康相談	26(火)	9:30~12:30 13:30~16:30	出雲市健康文化センター	健康・食生活相談、運動相談 ※要予約(☎21-6979)
	13(水)・20(水) 27(水)	9:00~12:00 13:00~16:00	平田支所相談室	健康・食生活相談 ※要予約(☎63-5780)
	20(水)	10:00~12:00		運動相談 ※要予約(☎63-5780)
	7(木)	9:00~12:00	佐田支所相談室	健康・食生活・運動相談 ※要予約(☎84-0118)
	25(月)	9:30~12:00	多伎支所相談室	健康・食生活・運動相談 ※要予約(☎86-3116)
	19(火)	9:00~11:30 13:30~15:30	湖陵保健福祉センター	健康・食生活・運動相談 ※要予約(☎43-1215)
	12(火)・26(火)	9:00~12:00	大社健康福祉センター	健康・食生活相談 ※要予約(☎53-3116)
	5(火)	14:00~16:00		運動相談は、28(木)9:30~11:30に実施
心の健康相談	6(水)・20(水)	13:00~14:30	出雲保健所	※要予約(☎21-1653)
	12(火)	13:30~17:00	平田支所相談室	※要予約(☎63-5562)
	26(火)	13:30~16:30	スサノオホール分館相談室	※要予約(☎84-0118)
	19(火)	14:00~16:00	多伎コミュニティセンター 健康教室	※要予約(☎86-3116)
	20(水)	13:30~15:30	湖陵保健福祉センター	※要予約(☎43-1215)
	7(木)	14:00~17:00	大社健康福祉センター	※予約不要
酒害相談・家族交流会	13(水)	9:00~11:00	出雲保健所	※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! 早めに接種しましょう!

## 特定保健指導制度を利用しましょう

平成20年度から法律によって、市の基本健康診査も特定健康診査に健診方法が変わり、各医療保険者が、被保険者、被扶養者の健診を行うことになり、市では、国民健康保険の方を対象に健診を行っています。  
この特定健診受診後、病気になる前の軽い段階で、健康状態を改善することにより病気を予防していくことを目的に、「特定保健指導の制度」が始まっています。該当する方には、個人通知をお送りしています。

特定保健指導は、お近くの医療機関などで行っています。  
該当通知をもらった方は、健康増進課(☎21-6979)または各支所健康(市民)福祉教育課にお問い合わせください。



### 特定保健指導の該当となる方

国民健康保険加入者の75歳未満の方で、次の項目に該当する方です。

#### 積極的支援

特定健康診査の結果、以下の①に加え②③④⑤のうち2~4つが該当する方です。

#### 動機付け支援

特定健康診査の結果、以下の①に加え②③④⑤のうち1~2つが該当する方です。

①内臓脂肪の蓄積 (腹 囲) 男性:85cm以上 女性:90cm以上 または (BMI) 25以上

\*BMI: 体重と身長割合で、肥満とやせを判定します。体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で算出

加えて

②血糖値	空腹時血糖100mg/dl以上 または HbA1c5.2%以上
③血 圧	収縮期血圧130mmHg以上 または 拡張期血圧85mmHg以上
④血中脂質	中性脂肪150mg/dl以上 または HDLコレステロール40mg/dl未満
⑤喫 煙	喫煙している または 喫煙していた

### 昨年度の実施状況では…

積極的支援19人、動機付け支援49人の方が終了され、6か月間の保健指導で血糖値や血圧が下がるなどの成果を上げられました。

参加者の声から

#### 男性64歳の方

食習慣が改善され適正な食事が習慣になった。出来るだけ運動をこころがけるようになった。腹囲の落とし方、維持の仕方がわかった。参加してよかった。

#### 女性73歳の方

食生活が大きく変わった。間食にケーキや生菓子を食べないようにしてきた。運動は、はじめは膝が痛いなどがあったが、現在は体が軽くなり、よく動くようになった。歩くことが日常になった。いろいろな洋服を着られてうれしい。



### インフルエンザ情報

新型インフルエンザのワクチン接種は、妊婦の方、基礎疾患を有する方、1歳~就学前の幼児、小学生、1歳未満の小児等の保護者、中学生、高校生、65歳以上の高齢者について、現在受付中です。

なお、新型インフルエンザにすでに感染された方は、免疫が獲得されているため、ワクチン接種の必要はないと考えられています。

現在、流行しているインフルエンザの大部分は、新型インフルエンザによるものです。このため、今年A型インフルエンザと診断された方については、新型インフルエンザに感染した可能性が高いと考えられます。A型インフルエンザに罹患(りかん)したと考えられる方が、ワクチン接種を希望される場合は、医療機関と相談いただき、接種するかどうか決定してください。