

2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	5(金)・19(金)	9:30~16:00		※要予約(☎21-5772)
うきうき音楽遊び	18(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)	16(火)	11:00~12:00	いずも子育て支援センター	対象/生後7、8か月以降の赤ちゃんとその家族(2回食頃)
妊婦・乳幼児健康相談	3(水)・10(水) 17(水)・24(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)
	22(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
両親学級	20(土)	14:00~16:00	出雲市健康文化センター	対象/妊娠中期以上の妊婦とその家族 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
もくもくごっこ(離乳食教室)	26(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	25(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・タオル ※要予約(☎21-1496)
ベビーマッサージ講習会	25(木)	10:00~11:00	いずも子育て支援センター	先着15組 対象/6か月までの乳児 持ってくるもの/バスタオル タオル ※問合せ(☎21-1496) 締切18日(木)
わくわく音楽あそび	17(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!
お医者さんと話そう	18(木)	14:00~14:30		小児科医によるミニ講座です。 テーマ/入園・入学前に予防接種を!
リズムであそぼ!	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。
わいわいキッズ	8(月)	11:00~11:30	ひらた子育て支援センター	講師の指導で親子体操をします。
ひらたびよびよサロン	24(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
ひらたびよびよサロン②	10(水)	10:00~11:30		乳児相談 持ってくるもの/母子健康手帳
育児相談	2(火)・16(火)	予約制/午前中	平田支所健康福祉教育課	※要予約(☎63-5780)
子ども栄養相談	15(月)	予約制/午前中		離乳食や子どもの食事に関する相談 ※要予約(☎63-5780)
すくすく相談日	24(水)	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	20(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	26(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)	16(火) 18(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 対象/2・3歳児
子育て講演会	4(木)	10:00~11:30		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 食事についての講演会
乳幼児健康相談	24(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)	10(水)	10:00~11:30	たいしゃ子育て支援センター	離乳食教室 ※要予約(☎53-2666)
キッズなかよし体操	5(金)			
おやこなかよし教室	19(金)			
	26(金)			2月生まれの誕生会

★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9月生まれ】 1歳6か月児健診【H20年7月生まれ】 3歳児健診【H19年1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	23(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)
	10(水)・17(水) 24(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)
	4(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)
	22(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)
	16(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)
	9(火)・16(火) 23(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) 運動相談は、25(木)14:00~16:00に実施
心の健康相談	2(火)	14:00~16:00		
	3(水)・17(水)	13:00~14:30	出雲保健所	※要予約(☎21-1653)
	9(火)	13:30~17:00	平田支所相談室	※要予約(☎63-5562)
	23(火)	13:30~16:30	スサノオホール分館相談室	※要予約(☎84-0118)
	16(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)
	17(水)	13:30~15:30	湖陵保健福祉センター	※要予約(☎43-1215)
酒害相談・家族交流会	4(木)	14:00~17:00	大社健康福祉センター	※予約不要
	10(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・・・接種期限は3月31日です! 早めに接種しましょう!

定期予防接種のお知らせ



決められた予防接種はお済みですか?
特に、接種期限が3月31日となっている予防接種もありますので、まだ受けていない方は早めに受けましょう!

予防接種の種類		法律で定められている対象者・接種回数
集団	ポリオ	満3か月~90か月未満(41日以上の間隔をおいて2回接種)
個別	BCG	満6か月未満(1回接種)
	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か月以上の間隔をおいて1回接種)
		2期: 満11歳から13歳未満(1回接種・二種混合[ジフテリア・破傷風]) 標準的には小学6年生で接種
	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)		

*法律で定められている上記の予防接種についての個人負担金は無料です。
*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、平成21年6月に新しいワクチンの使用が開始されましたが、現時点では積極的な接種勧奨を行っておりません。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。

★麻しん風しん予防接種

- ・第2期 (H15.4.2~H16.4.1生まれの方)
- ・第3期 (H8.4.2~H9.4.1生まれの方)
- ・第4期 (H3.4.2~H4.4.1生まれの方)

**無料で接種できるのは3月31日までです。
まだ受けていない方は早めに受けましょう!**

~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) または 各支所健康(市民)福祉教育課へ