

5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
こども家庭相談	7(金)・21日(金)	9:30~16:00	※要予約(☎21-5772)
うきうき音楽遊び	20(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)	18(火)	11:00~12:00	対象/生後9か月以降の赤ちゃんとその家族(3回食頃)
PakuPakuらんど(離乳食教室)	7(金)	10:00~11:30	対象/生後9.10か月頃の赤ちゃんとその家族(3回食頃) 参加費/100円 ※要予約、先着15名託児可(☎21-6829)
妊婦・乳幼児健康相談	12(水)・19(水) 26(水)	9:30~11:00	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(3週)・歯科衛生士(第2・4週)
ベビーマッサージ講習会	17(月)	10:00~11:00	先着15組 対象/6か月までの乳児 持ってくるもの/タオル・バスタオル 問合せ(☎21-1496)
両親学級	15(土)	14:00~16:00	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 ※体探のできる服装
赤ちゃんのお世話教室	22(土)	13:30~15:00	対象/妊娠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)
もくもくごっこん(離乳食教室)	11(火)	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) 参加費/100円 ※要予約、先着15名託児可(☎21-6829)
おっぱい相談	13(木)	9:30~12:00	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)
わくわく音楽あそび	19(水)	10:30~11:30	音楽に親しみ親子で自由に表現しよう!
ポリオ集団予防接種	18(火)・20(木) 24(月)・26(水)	13:15~14:15	1回目及び2回目の投与について、初めて対象になられる方へ個別通知します。 対象/生後90か月未満 持ってくるもの/予診票・母子健康手帳
わいわいキッズ	10(月)	11:00~11:30	健康運動実践指導者の指導による親子体操
リズムであそぼう!	17(月)	10:30~11:30	音楽療法士の指導でリズムや音楽に合わせて体を動かします。
お医者さんと話そう	20(木)	14:00~14:30	小児科医による乳幼児の病気と発育に関するミニ講座 テーマ/麻しん
ひらたびよびよサロン	11(火)	10:00~11:30	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
妊婦・乳幼児相談	28(金)	9:30~10:30	スタッフ/保健師、看護師、栄養士、助産師、歯科衛生士、保育士 持ってくるもの/母子健康手帳
ポリオ集団予防接種	13(木)・19(水) 25(火)	13:15~13:45	1回目及び2回目の投与について、初めて対象になられる方へ個別通知します。 対象/生後90か月未満 持ってくるもの/予診票・母子健康手帳
育児相談	25(火)	予約制/午前中	平田支所相談室 ※要予約(☎63-5780)
すくすく相談日	20(木)	9:00~11:00	持ってくるもの/母子健康手帳
プチっこひろば	26(水)	10:00~11:00	ベビーマッサージ 持ってくるもの/タオル・バスタオル
あかちゃんとおかあさんのつどい	15(土)	14:00~16:00	乳幼児の身体測定及び発達相談
身体測定・誕生会	28(金)	9:30~11:30	乳幼児の身体測定及び誕生会
妊婦・乳幼児相談	12(水)	10:00~10:30	スタッフ/保健師、看護師、栄養士、助産師、歯科衛生士、保育士 持ってくるもの/母子健康手帳
アップルひろば (身体計測・相談)	18(火)	9:00~12:00	対象/0・1歳児
すくすくサロン (マタニティーサロン)	20(木)	9:00~12:00	対象/2・3歳児
子育てサロン	18(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	21(金)	9:30~11:30	対象/在宅でお孫さんの世話をしておられる祖父母と孫
まるまるくらぶ (0歳児サークル)	25(火)	10:00~11:00	持ってくるもの/母子健康手帳
おやこなかよし教室	10(月)	10:00~11:30	たいしゃ子育て支援センター おやこで運動あそび
	20(木)		子育て座談会
	7(金)		大社体育館 キッズなかよし体操
	21(金)		浜山公園 雨天:たいしゃ子育て支援センター
28(金)	たいしゃ子育て支援センター 5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12月生まれ】 1歳6か月児健診【H20年10月生まれ】 3歳児健診【H19年4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	25(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)
	7(金)・14(金) 21(金)	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)
	17(月)	10:00~12:00	運動相談(グループも可) ※要予約(☎63-5780)
	6(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)
	24(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)
	18(火)	9:00~11:30 13:15~16:00	湖陵保健福祉センター 健康・食生活・運動相談 ※要予約(☎43-1215)
心の健康相談	18(火)	9:30~12:00 13:30~16:00	大社健康福祉センター 健康・食生活・運動相談 ※要予約(☎53-3116)
	12(水)・19(水)	13:00~14:30	出雲保健所 ※要予約(☎21-1653)
	11(火)	13:30~17:00	平田支所相談室 ※要予約(☎63-5562)
	25(火)	13:30~16:30	ササノオホール分館相談室 ※要予約(☎84-0118)
	18(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)
酒害相談・家族交流会	19(水)	13:30~15:30	湖陵保健福祉センター ※要予約(☎43-1215)
	6(木)	14:00~17:00	大社健康福祉センター ※予約不要
	12(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! 6月末までに接種しましょう!

予防接種事業について



市では、予防接種法に基づく定期の予防接種事業を実施しています。

Q 予防接種ってなに?

麻しん(はしか)や百日せきのような感染症の原因となるウイルスや細菌などが作り出す毒素の力を弱めて予防接種液(ワクチン)をつくり、これを体に接種して、その病気に対する抵抗力(免疫)をつけることを予防接種といいます。

Q どうして予防接種を受けるの?

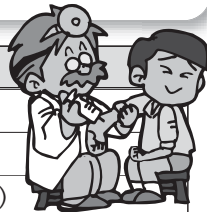
例えば、お母さんが赤ちゃんにプレゼントした病気に対する抵抗力(免疫)は、百日せきでは生後3か月までに、麻しん(はしか)では生後12か月までにほとんど自然に失われていきます。そのため、この時期を過ぎると、赤ちゃん自身で免疫をつくって病気を予防する必要があります。その助けとなるのが予防接種です。

子どもは、発育とともに外出の機会が多くなり、感染症にかかる可能性も高くなります。予防接種に対する正しい理解の下で、お子さんの健康にお役立てください。

Q 予防接種の対象者や接種時期は?

予防接種には、予防接種法によって対象者、接種期間などが定められた定期の予防接種と、それ以外の任意の予防接種があります。また、ワクチンの種類によっては、長年に抵抗力(免疫)を保つため、一定の間隔で追加接種を行うものもあります。詳しくは、下表をご覧ください。

定期接種の種類	法律で定められている対象者・接種回数(接種費用は無料)
ポリオ	満3か月~90か月未満(41日以上の間隔を以て2回接種)
BCG	満6か月未満(1回接種)
三種混合 ・百日せき ・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か月以上の間隔を以て1回接種) 2期: 満11歳~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)



*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、これまで積極的な接種勧奨を行っていませんでした。今後、新たに開発されたワクチンの供給量や実施医療機関との調整などの接種環境が整い、積極的な接種勧奨ができるようになれば、広報紙やホームページなどでお知らせします。(なお、日本脳炎2期は、新ワクチンが使用可能となるまで接種できません。)

*任意予防接種には、「おたふく、水痘(水ぼうそう)、インフルエンザ菌b型(ヒブ)、肺炎球菌」ワクチンなどがあります。(接種費用は自己負担となります。接種時期はかかりつけ医にご相談ください。)

市では、新たに定期予防接種の対象となられた方へは個人通知などによりお知らせすることにしています。接種対象になられたら、できるだけ早く予防接種を済ませるようにしましょう。
特に、麻しん(はしか)風しん予防接種の2期、3期及び4期の対象の方は、接種重点期間の6月末までに接種しましょう!

おたすね／健康増進課 (☎21-6976)

クアハウス湖陵健康フェスタ

皆さんは、日ごろから食生活や運動に気をつけていらっしゃいますか。クアハウス湖陵健康フェスタに参加して、自分の健康について考えてみませんか。
とき/ 4月28日(水)11:00~15:30
内容/ 血管年齢測定、骨密度測定、健康相談、体力測定など
おたすね／クアハウス湖陵 (☎43-2266)