

食育

だより 25

健康増進課 食育推進係 ☎ 21-6829

食物アレルギーとは？

～食物アレルギーについて正しい理解を！

食物アレルギーは、本来生きるために必要な食べ物が、体に良くない症状を引き起こしてしまうものです。近年、乳幼児から成人まで、特定の食物が原因でアレルギー症状を起こす人が増えており、中には対応が遅れると命にかかわるほど重いケースもあります。市が行っている乳幼児健診でもアレルギーに関する相談が多くなってきています。



食物アレルギーミニ知識

どんな食べ物が原因？



※加工品にわずかに含まれていても症状がでる場合があります
 ※原因物質は年齢によって異なり、乳幼児期には鶏卵、乳製品、小麦など、大人では甲殻類、小麦、果物などが原因物質となることが多い

どんな症状？

目のまわりがかゆい
 のどがイガイガする
 口のまわりが赤くなる
 おなかが痛い
 ショック症状（呼吸困難、血圧低下、意識障がいなど）

じんましんがでる
 皮膚がかゆい
 くしゃみ、鼻水
 吐き気



アレルギー表示について

平成 14 年 4 月から加工食品のアレルギー表示制度がスタートし、食品中に含まれる原因物質に関する情報も分かりやすくなっています。

○詳しくは消費者庁ホームページをご覧ください。

<http://www.caa.go.jp/foods/index8.html>

加工食品のアレルギー表示例

名 称：チョコレート
 原材料名：カカオマス、全粉乳、砂糖

本品は小麦・卵を使用した設備で製造しています

☆ 食物アレルギーがあると・・・

- ・食事が制限されて大変！
- ・好意でいただいた物が食べられない時がある
- ・心ない言葉に傷つくことがある など、皆と同じものが食べられないつらさに、子どもたちやその保護者も悩んでいる人は多いようです。

☆ 食事は家族みんなで楽しく・・・

食物アレルギーは、子どもの成長とともに症状が落ち着いていくことが多いものです。必要以上に食べ物を制限して除去したり、特別な食べ物を用意する必要はないと考えています。家族みんなで楽しく食事をしながら、子どもの成長を見守りましょう。

ぽぽんた親子交流会（出雲保健所主催）

食物アレルギーをもつ親子を対象に、学習会や交流会を開催しています。「仲間ができた」「情報交換ができてよかった」などの声に参加者から多く聞かれます。食物アレルギーのことで悩んでいる方、一緒に参加してみませんか？



問い合わせ

出雲保健所 健康増進グループ ☎ 21-8785

すこやかライフ健康相談をご利用ください

普段の食事や運動について、栄養士、健康運動指導士、保健師などのスタッフが一人一人の相談に応じます。市内6か所で実施していますので、気軽にご相談ください。

相談日時や申込先は、『健康カレンダー（左ページ）』で毎月お知らせしています。予約が必要ですので、事前にご連絡のうえ、お越しください。なお、治療中の方は、主治医に相談のうえお越しください。



<相談を利用された方から>

- ・バランスのとれた食事、特に野菜を意識的にとるようになりました（60代男性）
- ・食事に気をつけるようになり、血糖値も下がりました（70代女性）
- ・腰痛があり、腰痛予防体操や普段気をつける事を相談できました（50代女性）

おたすね

健康増進課 ☎ 21-6979
 または
 各支所市民（健康）福祉課

1月の健康カレンダー

おたずね／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、子育て支援課



事業名	とき	ところ	内容など
出雲地域	赤ちゃんのお世話教室	22(土) 13:30～15:00	出雲市健康文化センター 対象／妊娠6～9か月くらい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)
	こども家庭相談	21(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) 持ってくるもの／母子健康手帳
	妊婦・乳幼児健康相談	12(水) 19(水) 26(水) 9:30～11:00	いずも子育て支援センター 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・栄養士と助産師(19日) 歯科衛生士(12日・26日)
	PAKUPAKU ランド(離乳食教室)	7(金) 10:00～11:30	対象／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)
	おっぱい相談	13(木) 10:00～12:00	新町あかちゃんルーム(1月から駅ナカ赤ちゃんルームに名称変更) 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) 先着4組
	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!
	もくもくごっくん(離乳食教室)	11(火) 10:00～12:00	さんびーの出雲 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)
	ぼぼんた(食物アレルギー)親子交流会	25(火) 10:00～12:00	出雲保健所 交流(託児はありません) ※問い合わせ(出雲保健所 ☎21-8785)
平田地域	お医者さんと話そう	13(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／子どもの肺炎球菌ワクチン
	リズムであそぼ!	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。
	ひらたびよびよサロン	19(水) 10:00～11:30	ひらた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
	わいわいキッズ	24(月) 11:00～11:30	健康運動実践指導者の指導による親子体操
	妊婦・乳幼児健康相談	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
	育児相談	25(火) 予約制：午前中	平田支所相談室 ※要予約(☎63-5780)
佐田・多伎・湖陵地域	すくすく相談日	25(火) 9:00～11:00	さだ子育て支援センター(須佐保育所) 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	15(土) 14:00～16:00	たき子育て支援センター(たき保育園) 乳幼児の身体測定及び発達相談
	こんなに大きくなったよ	21(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	湖陵保健福祉センター 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	18(火) 20(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 身体計測・相談 対象／2・3歳児 身体計測・相談
	孫育てサロン	21(金) 9:30～11:30	対象／在宅でお孫さんの世話をしている祖父母と孫
大社地域	すくすくサロン(マタニティーサロン)	18(火) 13:30～15:00	対象／妊婦さんと生後3か月児までの乳児とママ 持ってくるもの／母子健康手帳、参加費(材料費)300円
	乳幼児健康相談	25(火) 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
	おやこなかよし教室	21(金) 28(金) 10:00～11:30	うらら館 会議室 こま作り 1月生まれの誕生会 ※要予約(☎53-2666)
	まるまるくらぶ(0歳児サークル)	20(木)	たいしや子育て支援センター 絵本の読み聞かせ

★次の乳幼児健診は郵送にてご案内します⇒4か月健診【H22年8月生まれ】 1歳6か月健診【H21年6月生まれ】 3歳児健診【H19年12月生まれ】



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・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)
	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)
	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)
心の健康相談	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	スサノオホール分館 ※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)
	19(水)	13:30～15:30	湖陵保健福祉センター ※要予約(☎43-1215)
酒肴相談・家族交流会	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

～日本脳炎の予防接種について～

日本脳炎予防接種については、平成17年からワクチンの副作用により接種勧奨を中断しておりましたが、平成21年に新しいワクチンが開発され、接種環境が徐々に整ってきたため、平成22年度は満3歳になられる方を対象に1期の接種勧奨として個人通知を実施することになりました。

なお、平成22年度の接種勧奨は、ワクチンの供給量が十分でないため、満3歳になられる方のみ実施することになっておりますが、1期については満3歳以上7歳6か月未満の年齢、2期については満9歳以上13歳未満の年齢であれば定期接種の対象になりますので、接種を希望される場合は、かかりつけ医にご相談ください。

また、平成17年の接種勧奨中断により1期の定期接種の対象年齢を超過された方に対する接種については、2期の対象年齢(満9歳以上13歳未満)において1期の未接種分を接種できることになりました。詳しくはホームページ(市政トップページ→健康)をご覧ください。