



インフルエンザは予防から…

平成21年春に発生した、新型インフルエンザは、その後感染力は強いものの病状の程度が重くならなかったことから、今年度は「季節性インフルエンザ」に変更になりました。従って、昨年度実施しました65歳以下の予防接種についての接種費用の助成はありません。

高齢者インフルエンザ予防接種

- ▼ 期 間：平成24年1月31日（火）まで
 - ▼ 対象者：出雲市内に住民登録がある方で接種を希望される
 - ① 満65歳以上の方
 - ② 満60歳～65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障がい身体障がい1級に相当する方
 - ▼ 接種場所：実施医療機関（希望する医療機関に直接ご予約ください）
 - ▼ 個人負担金：1,000円（医療機関でお支払いください）
次のいずれかに該当する場合は、個人負担金が免除になります
 - ① 生活保護法による被保護世帯の方
 - ② 平成23年度の住民税が非課税世帯の方
 - ▼ 持参するもの：
 - ① 予診票＊（自宅で記入してお出かけください）
 - ② 説明書＊（事前に必ずお読みください）
 - ③ 健康保険証（または後期高齢者医療被保険者証）
 - ④ めがね（必要な方）
 - ⑤ 身体障がい者手帳（お持ちの方）
- *予診票・説明書は、市役所健康増進課・各支所健康（市民）福祉課及び実施医療機関にあります。

おたずね／市役所 健康増進課 TEL21-6976

家族みんなでやる 日常の予防法



外出後はうがい・手洗いを
しっかりと



マスクを着用し、
人ごみをさける



バランスのよい食事と
十分な睡眠をとる

特定保健指導の制度を利用しましょう。

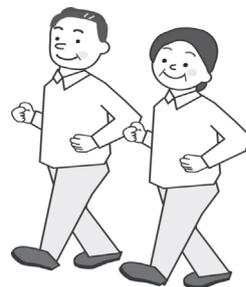
市では特定健診の結果から、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）のリスクが高い方を対象に、生活習慣の見直しや実践に向けての指導（特定保健指導）を行っています。

特定保健指導は、リスクに応じて「情報提供」「動機付け支援」「積極的支援」の3つのグループに分けられ、それぞれ必要に応じた支援を行うものです。

医師・保健師・管理栄養士などの専門家のサポートにより、自分のペースで無理なく生活習慣の改善に取り組むことができます。特定保健指導は、お近くの医療機関等で受けることができます。

対象となられた方は、この機会にぜひ特定保健指導を利用し、すっきり体型を目指し、健康づくりに取り組みましょう。

なお、検査結果に異常があった場合は、早めに医療機関に相談してください。



特定保健指導に関するおたずね／健康増進課 TEL21-6979

歯周疾患検診を実施しています

10月～12月

市では、歯周疾患検診を実施しています。対象者の方には個別に案内はがきを送付しています。現在無症状の方もこの機会に歯周疾患検診を受診され、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。

おたずね／健康増進課 健康推進係 TEL21-6976

11月の健康カレンダー

子育て

事業名	と き	と ころ	内容など	おたずね
子ども家庭相談	4日(金)・18日(金)	9:30~16:00	※要予約	
うきうき音楽遊び	17日(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 (離乳食教室)	15日(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	21-5772
妊婦・乳幼児健康相談	2日(水) 9日(水) 16日(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・栄養士と助産師(2日・16日) 歯科衛生士(9日)	
PAKUPAKUらんど (離乳食教室)	1日(火)	10:00~11:30	対象/9か月頃~1歳6か月頃の子どもとその家族(3回食頃) 参加費/100円 ※要予約、先着15組	21-6829
おっぱい相談	10日(木)	10:00~12:00	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 先着4組 ※要予約	21-1496
ベビーマッサージ講習会	14日(月)	10:30~11:30	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	
幼児食試食会	17日(木)	11:00~12:00	先着20組 ※要予約 参加費/実費	
わくわく音楽あそび	24日(木)	10:30~11:30	音楽に親しむ親子で自由に表現しよう!	24-9872
もぐもぐごっくん (離乳食教室)	8日(火)	10:00~12:00	すこやかルーム (ジョッピンセンター・バラオ2階)	21-6829
ハッピーたいむ	毎週水曜	11:00~11:30	手遊び・工作など、みんなで楽しめる時間	
おはなし読んで	8日(火)・15日(火) 22日(火)・29日(火)	11:00~11:15	絵本の読み聞かせ	
わいわいキッズ	1日(火)	11:00~11:30	健康運動実践指導者の指導による親子体操	63-3990
お医者さんと話そう	10日(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 11月のテーマ/インフルエンザ	
リズムであそぼ!	21日(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	
ひらたびよびサロン	9日(水)	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 11月は「離乳食について」	
妊婦・乳幼児健康相談	16日(水)	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	63-5780
育児相談	22日(火)	午前中	臨床心理士による育児の不安や悩み、発達に関する相談※要予約	
すくすく相談日	18日(金)	9:00~11:00	さだ子育て支援センター (須佐保育所)	84-0125
絵本おはなし会	8日(火)	9:15~9:45	絵本の読み聞かせとお話で遊ぼう 対象/0~3歳	
あかちゃんと おかあさんのつどい	19日(土)	13:30~15:30	たき子育て支援センター (たき保育園)	86-2711
おおきくなったね	25日(金)	9:30~11:30	乳幼児の身体測定及び誕生会	
妊婦・乳幼児健康相談	9日(水)	10:00~10:30	湖陵保健福祉センター	43-1215
アップルひろば	15日(火) 17日(木)	9:00~12:00	対象/0・1歳児 身体計測・相談 対象/2・3歳児 身体計測・相談	
すくすくサロン (マタニティサロン)	15日(火)	13:30~15:00	こりょう子育て支援センター (ハマナス保育園)	43-2621
孫育てサロン	18日(金)	9:30~11:30	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 対象/在宅でお孫さんの世話をしている祖父母と孫	
乳幼児健康相談	22日(火)	10:00~11:00	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、歯科衛生士、保育士	53-3116
まるまるくらぶ (0歳児サークル)	4日(金) 10日(木) 30日(水)	10:00~11:30	たいしゃ子育て支援センター	
おやこなかよし教室	11日(金) 18日(金) 25日(金)	10:00~11:30	たいしゃ子育て支援センター	53-2666
子育て相談日	2日(水) 16日(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(2日) 保健師・栄養士と助産師(16日)	73-9112
乳幼児健康相談	24日(木)	9:30~10:30	持ってくるもの/母子健康手帳 スタッフ/保健師、栄養士、歯科衛生士、保育士	
離乳食教室(お話)	30日(水)	13:30~15:00	対象/H23年7月、8月生まれの養育者 持ってくるもの/母子健康手帳	
まめっこミニ運動会	11日(金)	10:00~11:30	対象/1歳~の親子	73-7375
ミュージックタイム	25日(金)	10:30~11:30	ひかわ子育て支援センター (まめなが一番館)	
B C G 集団接種	8日(火)	13:30~14:00	江戸晶子先生による音楽リズムの時間 満3か月から6か月未満(1回)	73-9112

★乳の乳幼児健診は郵送にてご案内します⇒4か月児健診【H23年6月生まれ】 1歳6か月児健診【H22年4月生まれ】 3歳児健診【H20年10月生まれ】 斐川地域は3歳児健診【H20年8月生まれ】

健康相談

事業名	と き	と ころ	内容など	おたずね・予約先	
すこやかライフ健康相談	22日(火)	9:30~16:30	すこやかルーム (ジョッピンセンター・バラオ2階)	健康・食生活・運動相談 ※要予約	21-6979
	11日(金)・18日(金) 28日(月)★	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 ★28(月)の午後は、運動相談も実施	63-5780
	10日(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
	28日(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
	15日(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
	15日(火)	9:00~12:00 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
	2日(水)	9:00~12:00	斐川健康福祉センター まめなが一番館	食生活相談 ※要予約	
	16日(水)	13:30~15:00	健康・食生活相談 ※要予約	73-9112	
心の健康相談	2日(水)・16日(水)	13:00~14:30	出雲保健所	スタッフ/精神科医師、保健師 ※要予約	21-1653
	8日(火)	13:30~17:00	平田支所相談室	※要予約	63-5562
	22日(火)	13:30~16:30	ササノオホール分館	※要予約	84-0118
	15日(火)	14:00~16:00	多伎コミュニティセンター 健康教室	※予約不要	86-3116
	16日(水)	13:30~15:30	湖陵保健福祉センター	※要予約	43-1215
	10日(木)	14:00~17:00	大社健康福祉センター	※予約不要	53-3116
	10日(木)	13:30~15:00	斐川健康福祉センター まめなが一番館	スタッフ/精神科医師、保健師 ※要予約	73-9112
酒害相談・家族交流会	9日(水)	9:00~11:00	出雲保健所	スタッフ/酒害相談員、保健師 ※要予約	21-1653

～日本脳炎の予防接種について～ 日本脳炎予防接種は、平成17年から平成21年の間接種勧奨を中断したことにより、接種機会を逃した7歳6か月から20歳未満(平成7年6月1日以降生まれ)の方は、未接種分が接種できるようになりました。

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。詳細は、市のホームページをご覧ください。