



## 6月4日～10日は歯の衛生週間

— 歯みがきは しょうぶなからだの だいっぽ —

自分の歯で毎日食事をおいしく食べることは心と身体の健康を保ち、人生をよりいっそう豊かなものにしてくれます。歯や口の状態が悪いと、十分に栄養をとることができないため体力や免疫力は低下し、さまざまな病気や症状を引き起こします。また、むし歯菌や歯周病菌は血液を介して全身に巡り、心臓病や脳梗塞、糖尿病、肺炎など命に関わる病気に関与していることが分かってきました。

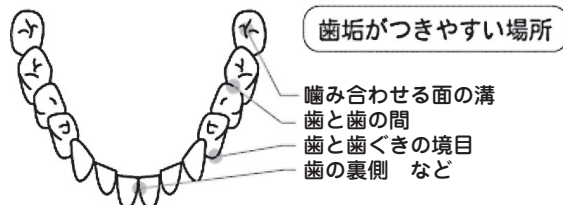
平成22年に島根県が実施した調査では、働き盛り世代の6割が歯周病であるという結果でした。

歯周病の予防は細菌の増殖を抑えることが基本です。そのために、日々の歯と歯ぐきのチェックや手入れ、1年に1回、かかりつけの歯科医院を受診することがとても大切です。ぜひ、実践してみてください。

自分でできる歯周病チェック (一つでもあてはまったら、受診しましょう)	
①	歯みがきの時など歯ぐきからの出血がありますか
②	口臭が気になりますか
③	歯ぐきが赤く腫れていますか
④	冷たいもの、熱いものがしみますか
⑤	歯ぐきから膿が出る場合がありますか
⑥	起床時に、口の中がネバネバしている感じがありますか
⑦	歯がグラグラするところがありますか
⑧	歯と歯の間に食べ物がはさまりますか

### 【効果的なブラッシングのポイント】

- 歯ブラシは鉛筆を持つように軽く持つ
- プラークがたまりやすい所をていねいに磨く
- 歯ブラシの毛先を歯と歯肉の境目にあてる
- 軽い力で磨き、小刻みに動かす
- 1日1回は糸ようじや歯間ブラシを使う



### ～ 一般不妊治療費助成制度 ～

## 一般不妊治療費の一部を助成しています



出雲市では、不妊治療（検査も含む）を行っている夫婦の経済的な負担を軽減し、その治療に要する医療費の一部を助成し、治療しやすい環境づくりに取り組んでいます。

対象治療：保険適用の不妊検査及び治療、人工授精

対象者：次の要件を満たす夫婦

- 戸籍上婚姻関係にあり、夫婦またはそのどちらかが出雲市に住所を有する方
- 夫または妻が医療保険各法の規定に基づく被保険者、組合員、または被扶養者である方

助成内容：1年間につき3万円を上限とし、助成期間は一般不妊治療を受けた月から3年間とします。ただし、やむを得ない事情（病気・出産など）により治療を中断した時は、その期間を除きます。

※1年間とは、治療開始月の翌年の前月末日まで

申請方法：1. 治療を受けた医療機関で証明を受ける。  
2. 申請書及びその他の書類をそろえる。  
3. 本庁健康増進課窓口まで持参もしくは郵送する。

申請期限：1年目（1期分）の申請は、初回受診日から1年以内に申請する。

※申請期間を過ぎたものは助成の対象となりませんのでご注意ください。

### 申請に必要なもの

- ①一般不妊治療費助成金交付申請書
- ②一般不妊治療医師証明書  
(初回申請時のみ必要)  
ただし、複数の医療機関を受診している場合はそれぞれの証明書が必要
- ③戸籍抄本または外国人登録原票記載事項証明書(初回申請時のみ必要)
- ④一般不妊治療に要した費用の領収書と診療明細書(いずれも原本)
- 院外処方の場合のみ 薬局が発行する薬剤の説明書と領収書(原本)
- ⑤助成対象となる夫婦の保険証(写しでも可)
- ⑥印鑑
- ⑦いずれも③に記載されている婚姻後の氏名の書類が必要です。

おたずね：健康増進課 母子保健係 TEL 21-6981

※特定不妊治療費助成制度(体外受精、顕微授精など)は島根県が実施しています。

おたずね：出雲保健所 TEL 21-8785

# 6月の健康カレンダー

## 子育て

事業名	とき	ところ	内容など(●は、母子健康手帳が必要です。)	おたずね
こども家庭相談	1日(金)・15日(金)	9:30~16:00	臨床心理士による育児の悩みや発達に関する相談 ※要予約	21-5772
うきうき音楽遊び	21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	19日(火)	11:00~12:00	対象/生後7.8か月以降の赤ちゃんとその家族(2回食頃)	
幼児食試食会	4日(月)	11:00~12:00	対象/1歳以上の子どもとその保護者 先着20組 参加費/実費	
ママのためのボディーリセット講習会	16日(土)	10:30~11:30	ヨガとストレッチで心身ともにリフレッシュ! 対象/1歳未満児(開催日当日)の母親10人※要予約 託児/先着5人 服装/運動のできる服装(フェイスタオル持参)	
おっぱい相談	14日(木)	10:00~12:00	対象/母親ほか 持ってくるもの/バスタオル・タオル 先着4組 ※要予約 ●	24-9872
わくわく音楽あそび	27日(水)	10:30~11:30	音楽に親しみ親子で自由に表現しよう!	
赤ちゃんのお世話教室	23日(土)	13:30~15:00	対象/妊娠6~9か月くらいの妊婦さんとその家族 参加費500円 ※要予約 ●	
育児相談	26日(火)	午前中	臨床心理士による育児の悩みや発達に関する相談 ※要予約	63-5780
ひらたびよびよサロン	13日(水)	10:00~11:30	対象/1歳頃までの乳児と母	
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	毎週火曜	11:00~11:15	絵本の読み聞かせ	
わいわいキッズ	7日(木)	11:15~11:45	健康運動指導士の指導による親子体操	
お医者さんと話そう	21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 6月のテーマ/夏風邪対策	
リズムであそぼう!	18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	
すくすく相談日	20日(水)	9:30~11:00	身体計測、子育て・栄養相談 ●	84-0125
プチっこひろば	6日(水)	10:00~11:00	フロンティア指導 持ち物/歯ブラシ	
絵本おはなし会	12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	16日(土)	13:30~15:30	乳幼児の身体測定及び発達相談	86-2711
おおきくなったね	22日(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	19日(火)	9:00~12:00	対象/0・1歳児 身体計測・相談	43-2621
子育てサロン	21日(木)		対象/2・3歳児 身体計測・相談	
子育てサロン	15日(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	53-2666
まるまるくらぶ (0歳児サークル)	7日(木)	10:00~11:30	子育て講座(山田皮膚科・山田院長)※要予約	
	20日(水)		離乳食教室(対象/7~9か月)※要予約	
	1日(金)		おはなしわくわくタイム(絵本の読み聞かせ)	
おやこなごよし教室	8日(金)		おやこでわらべうたあそび	
	22日(金)		英語であそぼう	
	29日(金)	おやこでリズムあそび	73-7375	
うさぎ&ばんだの会	7日(木)	10:00~11:30		対象/H20年4月~H23年3月生まれ 歯のお話
ミュージックタイム	22日(金)	10:30~11:30		音楽に触れながら、身体を動かすことを楽しみましょう。
ふたご・みつごちゃんの会	26日(火)	14:00~16:00		対象/ふたご・みつごちゃんの親子
ミニまめこルーム	18日(月)	10:00~12:00	阿宮公民館 スタッフが公民館に出かけ遊びの広場を開設します。	

## 離乳食教室

事業名(※要予約)	内容など(離乳食教室には、母子健康手帳が必要です)	とき	ところ	おたずね・予約先
もくもくごっくん	対象/4か月健診終了時~7か月頃の赤ちゃんとその家族(1回食頃) 参加費/100円 先着15組 託児可	22日(金)	10:00~12:00	隣保館 21-6829
PAKUPAKUらんど	対象/9か月~1歳6か月頃の子どもの家族(3回食頃) 参加費/100円 先着15組 託児可	1日(金)	10:00~12:00	
わくわく離乳食教室	対象/7か月~11か月頃の赤ちゃんとその家族(2~3回食頃) 参加費/100円 先着15組 託児可	18日(月)	13:30~15:30	

## 健康相談

事業名・内容など	とき	ところ	おたずね・予約先	
<b>妊婦・乳幼児健康相談</b> ※対象/妊婦・就学前の乳幼児及び保護者 ※母子健康手帳を持ってきてください。	6日(水)・13日(水) 20日(水)・27日(水)	9:30~11:00	いずも子育て支援センター	21-5772
	27日(水)	9:30~10:30	ひらた子育て支援センター	63-5780
	13日(水)	10:00~10:30	湖陵保健福祉センター	43-1215
	26日(火)	10:00~10:30	大社健康福祉センター	53-3116
	20日(水)	9:30~11:00	斐川健康福祉センターまめなが一番館	73-9112
<b>すこやかライフ健康相談</b> ※要予約 ※専門職の配置により、会場や時間帯によってはお受けできない 相談内容がありますので、まずはお問い合わせください。	26日(火)	9:30~16:30	出雲市役所本庁舎	21-6979
	8日(金)・22日(金)	9:00~16:00	平田支所相談室	63-5780
	7日(木)	9:00~12:00	佐田支所相談室	84-0118
	25日(月)	9:30~12:00	多伎支所相談室	86-3116
	19日(火)	9:00~16:00	湖陵保健福祉センター	43-1215
	14日(木)	9:00~16:00	大社健康福祉センター	53-3116
<b>心の健康相談</b> ※要予約(★は、予約不要です。)	11日(月)	9:00~16:00	斐川健康福祉センターまめなが一番館	73-9112
	6日(水)・20日(水)	13:00~14:30	出雲保健所	21-1653
	12日(火)	13:30~17:00	平田支所相談室	63-5562
	26日(火)	13:30~16:30	佐田支所相談室	84-0118
	19日(火)	14:00~16:00	多伎コミュニティセンター健康教室	86-3116
	20日(水)	13:30~15:30	湖陵保健福祉センター	43-1215
	7日(木)★	14:00~17:00	大社健康福祉センター	53-3116
5日(火)	13:30~15:30	斐川健康福祉センターまめなが一番館	73-9112	
<b>酒害相談・家族交流会</b> ※要予約	13日(水)	9:00~11:00	出雲保健所	21-1653

～乳幼児健診～  
 次の乳幼児健診は郵送にてご案内します⇒ 4か月健診【H24年1月生まれ】 1歳6か月健診【H22年11月生まれ】 3歳児健診【H21年5月生まれ】

～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。)

～ヒブ、小児用肺炎球菌及び子宮頸がん予防ワクチンの無料接種について～  
 本事業については、平成24年度も事業継続します。(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。)