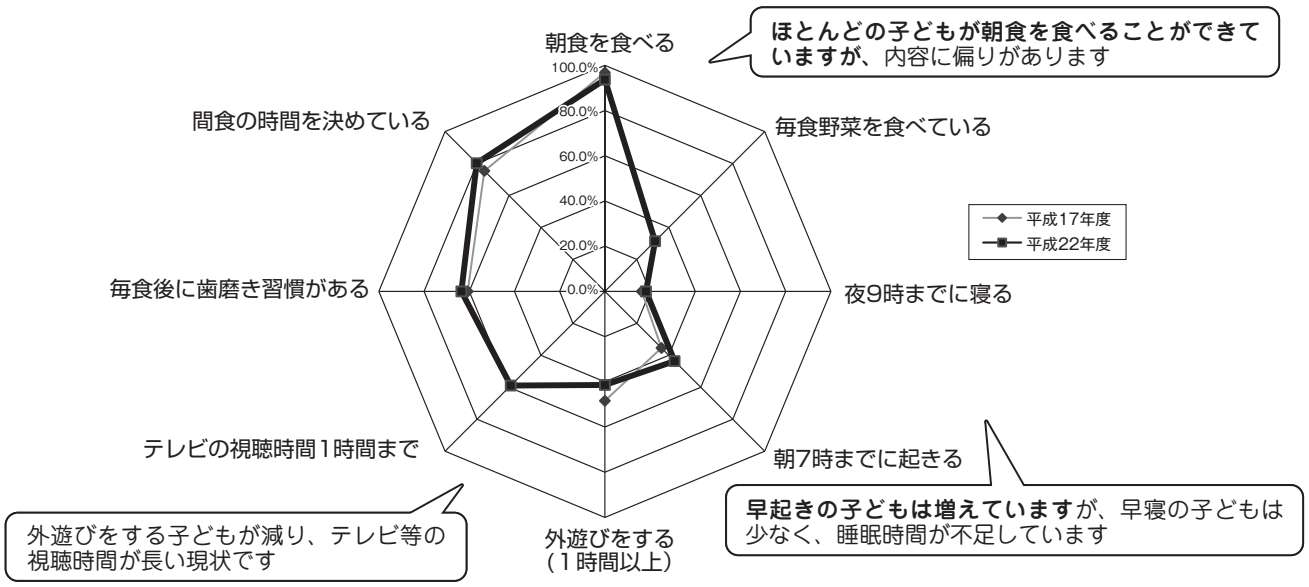
『早寝・早起き・運動・朝ごはん』で健康な体づくり！

今年度出雲市では健康文化都市推進会議を開催し健康増進計画の見直しを行い、平成25年度からの健康づくりの方針（今後5年間）をまとめました。今回は、「子どもの健康な体づくりのための基本的生活習慣の確立」について紹介します。

基本的生活習慣の確立（出雲市1歳6か月児健診より）



～基本的な生活習慣の確立のために～

どれ１つ欠かすことができません

早寝

部屋を暗くして早く寝る環境を整えましょう

早起き

元気な１日をはじめるためには、『まずは早起き！』カーテンを開けて朝日を浴びましょう

運動・メディア対策

親子で身体を使ってスキンシップを図りましょう
テレビ・ゲーム・パソコンなどのメディアは見ないことが理想です。メディアはつけっぱなしにせず、時間は30分までとし、大人と一緒にみましょう

～Ｈさん家の朝食～

朝ごはん

野菜を１品プラスしよう。おすすめはレンジで簡単温野菜！
大人も一緒に朝食を食べましょう

～親子で音楽あそび～

おたずね／健康増進課　☎２１－６９８１

3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
出雲地域	こども家庭相談	1日(金)・15日(金)	9:30～16:00	いずも子育て支援センター	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)			対象/生後9か月以降の赤ちゃんとその家族(3回食頃)	
	おっぱい相談	14日(木)	10:00～12:00	駅ナカ赤ちゃんルーム	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　●	21-1496
	わくわく音楽あそび	19日(火)	10:30～11:30	さんぴーの広場	音楽に親しみ親子で自由に表現しよう！	24-9872
	赤ちゃんのお世話教室	23日(土)	13:30～15:00	出雲市役所1階 キッズルーム	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	21-6981
平田地域	育児相談	19日(火)	午前中	ひらた子育て支援センター	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
	ひらたぴよぴよサロン	5日(火)	10:00～11:30		対象/1歳頃までの乳児と母　　3月は「子育てママ交流会」	
	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	63-3990
	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	14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 3月のテーマ／入学入所前に予防接種を	
	リズムであそぼ！	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	
佐田・多伎・湖陵地域	プチっこひろば (キッズヨガ)	6日(水)	10:00～11:00	さだ子育て支援センター (須佐保育所)	講師を招いてキッズヨガをします。	84-0125
	すくすく相談日	14日(木)	9:30～11:00		身体計測、子育て・栄養相談　●	
	おはなし広場	13日(水)	10:15～10:45		対象/0～3歳　絵本の読み聞かせとお話で遊ぼう。	
	あかちゃんと おかあさんのつどい	22日(金)	9:30～11:30	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	86-2711
	おおきくなったね	12日(火)			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	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	43-2621
		21日(木)			対象/2・3歳児　身体計測・相談	
	孫育てサロン	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	
	すくすくサロン (マタニティーサロン)	19日(火)	13:30～15:00		対象/妊婦さんと生後3ヶ月までの親子 ベビーグッズを作ります。参加費300円　●	
大社地域	まるまるくらぶ (0歳児サークル)	7日(木)	10:00～11:30	たいしゃ子育て支援センター	ベビーマッサージ　＊要予約	53-2666
	おやこなかよし教室	1日(金)			おはなしわくわくタイム(絵本の読み聞かせ)	
		8日(金)			カリンバリンバ演奏会	
		15日(金)			おやつ作り・誕生会　＊要予約	
		22日(金)			英語であそぼう	
斐川地域	ことりの会	5日(火)	14:00～15:00	ひかわ子育て支援センター (斐川まめなが一番館)	対象/H24年4月～H25年1月生まれの親子	73-7375
	りす&うさぎ&ぱんだの会	19日(火)	10:30～11:30		対象/H20年4月～H24年3月生まれの親子	
	ミュージックタイム	22日(金)	10:30～11:30		親子で音楽に触れながら、身体を動かしましょう。	
	ミニまめっこルーム	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	内容など	とき		ところ	おたずね・予約先
もぐもぐごっくん　※要予約	対象/4か月健診終了児～7か月頃の赤ちゃんの家族(1回食頃)	22日(金)	10:00～12:00	隣保館	21-6829
PAKUPAKUらんど　※要予約	対象/10か月頃～1歳6か月頃の子どもとその家族(3回食頃)	5日(火)			
わくわく離乳食教室　※要予約	対象/7か月～11か月頃の赤ちゃんの家族(2～3回食頃)	18日(月)	13:30～15:30	斐川まめなが一番館	

※参加費100円、先着15名、託児も可能です。

健康相談

事業名・内容など	とき		ところ	おたずね・予約先
妊婦・乳幼児健康相談 ※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) 27日(水)	9:30～11:00	いずも子育て支援センター	21-5772
	13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)	10:00～11:00	大社健康福祉センター	53-3116
	13日(水)	9:30～11:00	斐川まめなが一番館	73-9112
すこやかライフ健康相談 ※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	市役所本庁舎	21-6979
	8日(金)・18(月)	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
	19日(火)	9:00～16:00	湖陵保健福祉センター	43-1215
	14日(木)		大社健康福祉センター	53-3116
	11日(月)		斐川まめなが一番館	73-9112
心の健康相談 ※要予約(★は、予約不要です。)	6日(水)・13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
	7日(木)★	14:00～17:00	大社健康福祉センター	53-3116
	7日(木)	13:30～15:00	斐川まめなが一番館	73-9112
酒害相談・家族交流会　※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か月児健診【H24年10月生まれ】　1歳6か月児健診【H23年8月生まれ】　3歳児健診【H22年2月生まれ】

～ポリオ予防接種について～

生ポリオワクチンは、H24年9月から不活化ポリオワクチン接種（注射）で市内の医療機関で接種する方法に変更となりました。また、H24年11月1日から4種混合（ジフテリア・破傷風・百日せき・ポリオ）予防接種も開始しています。（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。）

～日本脳炎の予防接種について～

日本脳炎予防接種は、H17年からH21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（H7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、市ホームページにも掲載しています。）