

6月4日～10日は歯と口の健康週間

—健康は食から 歯から 元気から—

かかりつけ歯科医は「歯の健康」サポーター

どんなにいい歯をみがいても、残ってしまう汚れがあるものです。歯周病を防ぐには半年に1回は歯科医院で健診を受けましょう。かかりつけ歯科医を決め、定期的に診察を受けておくと、歯ぐきのちょっとした変化にも気づいてもらいやすくなります。ブラッシングの指導を受け、自分の歯や口の特徴にあった歯みがきをすることは、歯や口の健康を守るだけでなく、生涯を通じた体の病気の予防にもつながる大切な習慣です。80歳になっても20本以上自分の歯を残せるよう、自分の歯は自分で守る習慣を身につけましょう。

市では40歳、50歳、60歳、70歳（平成26年3月31日現在の満年齢）の方を対象に10～12月ごろに歯周疾患検診を実施します。対象者には個別通知を行います。個人負担金は500円です。

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

歯ブラシは鉛筆を持つように軽く持ち、歯垢がつきやすいところを丁寧に磨きましょう。



歯垢がつきやすい場所

噛み合わせる面の溝
歯と歯の間
歯と歯ぐきの境目
歯の裏側 など



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です

平成18年に食育推進基本計画が策定され、毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められました。この機会に食の大切さについて考えてみませんか。

市では食育基本法に基づき、「出雲市食育のまちづくり推進計画」を策定し、食育の推進に取り組んでいます。昨年度の市の食育推進の取組を紹介します。

◆地産地消の取組◆

農業体験～米米(まいまい)田んぼ

昔ながらの田植え作業を体験する子どもたち。斐川町上直江の水田「米米(まいまい)田んぼ」では、平成17年から毎年、春の田植え、秋の稲刈りを小学生児童とともにを行います。減農薬・減化学肥料で丹精込めて作られたお米は、すべて学校給食に提供され、地産地消と食の安全に一役買っています。



このほか、地域では、食のボランティアなど関係団体・関係機関が食育推進の活動を行っています。

◆秋のスクールランチ クッキングの開催◆

毎年夏に開催している恒例のスクールランチクッキング。昨年度は「いすも子どもウィーク」期間中の11月にも開催しました。「いすもの食材！おすすめ給食メニュー」をテーマに、栄養バランスのよい食事のとり方や出雲産の食材を調理実習を通して学びました。



♪参加者の感想～
だいこんのかわをむくのが
むずかしかったけど、
できてうれしかったです。

◆食育講座の開催◆

お魚クッキング

魚食の普及を目的に平成21年から開催しています。漁業協同組合JFしまね大社地区女性部のみなさんの協力のもと、魚についての学習や旬の魚のおろし方を教わりました。



♪参加者の感想～
魚のおろし方のコツを教えて
もらい勉強になりました。
どんどん魚料理に挑戦したい
と思います。

おたずね / 健康増進課 ☎21-6979

6月の健康カレンダー

※お住まいの地域に関わらず、どの事業でも参加できます

| 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 | | | |
|-------------|----------------------|--------------|-----------------------|---|--|-------------|---|
| 子育て 出雲地域 | こども家庭相談 | 7日(金)・21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 親子で音楽にあわせて身体を動かすことを楽しもう! 対象/生後7、8か月以降の赤ちゃんとその家族(2回食頃) | 21-5772 | |
| | うきうき音楽遊び | 20日(木) | 11:00~12:00 | | | | |
| | かみかみタイム | 18日(火) | 駅ナカ 赤ちゃんルーム | 対象/母親ほか 先着4組 ※要予約 ● | 21-1496 | | |
| | おっぱい相談 | 13日(木) | | | | 10:00~12:00 | |
| | ベビーマッサージ講習会 | 3日(月) | 10:30~11:30 | 対象/6か月までの乳児とその保護者 先着10組 ※要予約 | 24-9872 | | |
| | わくわく音楽あそび | 19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 | 22日(土) | 13:30~15:00 | 出雲市役所本庁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 | こども家庭相談 | 19日(水) | 13:30~15:50 | 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 対象/おおむね1歳までの乳児と母 絵本の読み聞かせ 手遊び・工作など、みんなで楽しめる時間 健康運動指導士の指導による親子体操 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 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 | 63-3990 | |
| | ひらたびよびよサロン | 10日(月) | 10:00~11:30 | | | | |
| | おはなし読んで | 毎週火曜 | 11:00~11:15 | | | | |
| | ハッピーたいむ | 毎週水曜 | 11:00~11:30 | | | | |
| | わいわいキッズ | 6日(木) | 11:15~11:45 | | | | |
| | お医者さんと話そう | 13日(木) | 14:00~14:30 | | | | |
| リズムであそぼ! | 17日(月) | 10:30~11:30 | | | | | |
| 佐田多伎・湖陵地域 | プチこひろば | 6日(木) | 9:30~11:00 | さだ 子育て支援センター (須佐保育所) | 歯科衛生士さんに歯磨きの仕方を教えてもらいます。 身体計測、子育て・栄養相談 ● 対象/0~3歳 絵本の読み聞かせとお話で遊ぼう。 | 84-0125 | |
| | すくすく相談日 | 20日(木) | | | | | |
| | おはなし広場 | 12日(水) | 10:15~10:45 | 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誕生会 乳幼児の身体測定及び発達相談 | 86-2711 | |
| | おおきくなったね | 14日(金) | 9:30~11:30 | | | | |
| | あかちゃんとおかあさんのつどい | 28日(金) | | こりょう 子育て支援センター (ハマナス保育園) | 乳幼児の身体計測・発達相談 ● 今回はヨガをします。 対象/安定期に入っている妊婦さん 先着5名 ※要予約 ● | 43-2621 | |
| | アップルひろば | 20日(木) | 10:00~12:00 | | | | |
| すくすくサロン | 19日(水) | 10:00~11:30 | | | | | |
| 大社地域 | まるまるくらぶ (0歳児サークル) | 10日(月) | 10:00~11:30 | たいしゃ 子育て支援センター | 離乳食教室 ※要予約 皮膚科先生のお話 ※要予約 | 53-2666 | |
| | | 20日(木) | | | | | |
| | おやこなかよし教室 | 14日(金) | | 大社体育館 | たいしゃ 子育て支援センター | | 親子でリズムあそび 英語であそぼう 誕生会 子育て座談会・おやつを試食会 ※要予約 |
| | | 21日(金) | | | | | |
| | | 28日(金) | | | | | |
| 斐川地域 | 【子育て講座】虫歯予防のお話 | 5日(水) | 10:00~11:30 | ひかわ 子育て支援センター (斐川まめなが一番館) | 親子で虫歯予防について学びましょう。 | 73-7375 | |
| | ミュージックタイム | 28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 | 17日(月) | 10:00~12:00 | 阿宮コミュニティセンター | スタッフが会場に出かけ遊びの広場を開設します。 | | |

| 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) | 24日(月) | 13:30~15:30 | 21-6981 |
| わくわく離乳食教室 ※要予約 | 対象/7か月~10か月頃の赤ちゃんの家族(2~3回食頃) | 18日(火) | 10:00~12:00 | |
| 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) | 4日(火) | 10:00~12:00 | |

※参加費100円、先着15名、託児も可能です。

☎: 市役所

| 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。 | 5日(水)・12日(水) 19日(水)・26日(水) | 9:30~11:00 | いずも子育て支援センター | 21-5772 |
| | 26日(水) | 9:30~10:30 | ひらた子育て支援センター | 63-5780 |
| | 12日(水) | 10:00~10:30 | 湖陵保健福祉センター | 43-1215 |
| | 25日(火) | 10:00~11:00 | 大社健康福祉センター | 53-3116 |
| | 25日(火) | 9:30~11:00 | 斐川まめなが一番館 | 73-9112 |
| | 25日(火) | 9:00~16:30 | ☎ 本庁 | 21-6979 |
| 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。 | 14日(金) | 9:00~16:00 | ☎ 平田支所 | 63-5780 |
| | 6日(木) | 9:00~12:00 | ☎ 佐田支所 | 84-0118 |
| | 24日(月) | | ☎ 多伎支所 | 86-3116 |
| | 18日(火) | 湖陵保健福祉センター | 43-1215 | |
| | 13日(木) | 9:00~16:00 | 大社健康福祉センター | 53-3116 |
| | 10日(月) | | 斐川まめなが一番館 | 73-9112 |
| | 5日(水)・19日(水) | | 13:00~14:30 | 出雲保健所 |
| 心の健康相談 ※要予約 | 11日(火) | 13:30~16:00 | ☎ 平田支所 | 63-5567 |
| | 25日(火) | | ☎ 佐田支所 | 84-0118 |
| | 18日(火) | | 多伎コミュニティセンター | 86-3116 |
| | 19日(水) | | 湖陵保健福祉センター | 43-1215 |
| | 6日(木) | | 大社健康福祉センター | 53-3116 |
| | 4日(火) | | 斐川まめなが一番館 | 73-9112 |
| 酒害相談・家族交流会 ※要予約 | 12日(水) | 9:00~11:00 | 出雲保健所 | 21-1653 |

~ポリオ予防接種について~ 生ポリオワクチンは、平成24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。

~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、接種機会を逃した平成7年4月2日以降生まれの方(7歳6か月~20歳未満)は、未接種分が接種できるようになりました。

~BCG接種について~ BCG接種は平成25年度から、接種期間が満3か月~満1歳未満までに変更になりました。満1歳未満であれば、平成24年度生まれの方も対象となります。

~子宮頸がん予防ワクチン接種について~ 平成25年度、高校2年生相当の年齢の方で、子宮頸がん予防ワクチンを平成24年度中に接種開始された方は、平成25年度中は2回目・3回目の接種を無料で受けることができます。

~乳幼児健診~ 次の乳幼児健診は郵送で案内します⇒4か月児健診【H25年1月生まれ】 1歳6か月児健診【H23年11月生まれ】 3歳児健診【H22年5月生まれ】

左のワクチンの接種が完了していない方は、かかりつけ医にご相談いただくか、健康増進課までご連絡ください。

健康増進課健康企画係
☎ 21-6829