

# 10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	4日(金) 18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	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! 対象/生後7、8か月以降の赤ちゃんとその家族(2回食頃)	
	かみかみタイム	15日(火)		駅ナカ赤ちゃんルーム 対象/6か月までの乳児とその保護者 先着10組 ※要予約	対象/母親ほか 先着4組 ※要予約 ●	21-1496	
	おっぱい相談	10日(木)	10:00~12:00		音楽に親しみ親子で自由に表現しよう!	24-9872	
	ベビーマッサージ講習会	7日(月)	10:30~11:30		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 先着6組 ※要予約	21-6981	
	わくわく音楽あそび	16日(水)	10:30~11:30				
赤ちゃんのお世話教室	26日(土)	13:30~15:00					
平田地域	こども家庭相談	16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 事故予防について 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育児に関するミニ講座 10月のテーマ/インフルエンザ 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		
	ひらたびよびサロン	7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	3日(木)	11:15~11:45				
	お医者さんと話そう	24日(木)	14:00~14:30				
リズムであそぼ!	21日(月)	10:30~11:30					
佐田 多伎 湖陵地域	ブッチひろば	5日(土)	9:30~11:00	さだ子育て支援センター(須佐保育所) 須佐保育所の運動会に参加しませんか。 ※晴:園庭 雨:須佐小体育館	84-0125		
	すくすく相談日	21日(月)	10:15~10:45			身体計測、子育て・栄養相談 ●	
	おはなし広場	9日(水)		9:30~11:30	対象/0~3歳 絵本の読み聞かせとお話で遊ぼう。	86-2711	
	おおきくなったね	11日(金)	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 ●				
あかちゃんとおかあさんのつどい	25日(金)						
アップルひろば	17日(木)	10:00~12:00	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 ●	43-2621			
大社地域	まるまるくらぶ(0歳児サークル)	10日(木) 30日(水)	14:00~15:30	たいしゃ子育て支援センター 子育て講座(小児科医のお話) ※要予約(託児あり) 離乳食教室 ※要予約 おはなしわくわくタイム(絵本の読み聞かせ)	53-2666		
	おやこなかよし教室	4日(金)				10:00~11:30	大社体育館 おやこでリズム遊び
		11日(金)					たいしゃ子育て支援センター 英語であそぼう
		18日(金)					10月生まれの誕生会(10月生まれさんをみんなで祝いましょう)
		25日(金)					
斐川地域	ばんだ・うさぎの会	4日(金)	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) 対象/H21年4月~H24年3月生まれの子どもと保護者 親子で音楽に触れながら、身体を動かしましょう。	73-7375		
	ミュージックタイム	25日(金)	10:30~11:30				
	ミニまめっこルーム	21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。	

## 離乳食教室

事業名	内容など	とき	ところ	おたずね 予約先
もくもくごっくん ※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)	28日(月)	13:30~15:30	斐川まめなが一番館
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)	15日(火)	10:00~12:00	古志コミュニティセンター
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)	1日(火)	10:00~12:00	隣保館

※参加費100円、先着15名、託児も可能です。

☐:市役所

## 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。	2日(水)・9日(水) 16日(水)・23日(水)	9:30~11:00	いずも子育て支援センター
	23日(水)	9:30~10:30	ひらた子育て支援センター
	9日(水)	10:00~10:30	湖陵保健福祉センター
	22日(火)	10:00~11:00	大社健康福祉センター
	22日(火)	9:30~11:00	斐川まめなが一番館
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。	22日(火)	9:00~16:30	☐ 本庁
	18日(金)	9:00~16:00	☐ 平田支所 相談室
	3日(木)	9:00~12:00	☐ 佐田支所 相談室
	28日(月)		☐ 多伎支所 相談室
	15日(火)		湖陵保健福祉センター
	10日(木)	9:00~16:00	大社健康福祉センター
21日(月)	斐川まめなが一番館		
心の健康相談 ※要予約	2日(水)・16日(水)	13:30~14:30	出雲保健所
	8日(火)	13:30~16:00	☐ 平田支所 相談室
	22日(火)		☐ 佐田支所 相談室
	15日(火)		多伎コミュニティセンター
	16日(水)		湖陵保健福祉センター
	3日(木)		大社健康福祉センター
1日(火)	斐川まめなが一番館		
酒害相談・家族交流会 ※要予約	9日(水)	9:00~11:00	出雲保健所

～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5月生まれ】 1歳6か月児健診【H24年3月生まれ】 3歳児健診【H22年9月生まれ】

～ポリオ予防接種～ 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。

～日本脳炎予防接種～ 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ます。

～BCG接種～ 平成25年度から、接種期間が満3か月～満1歳未満までに変更となりました。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。

～高齢者肺炎球菌ワクチン接種～

70歳以上(昭和19年4月1日以前生まれ)の方が対象です。【要申込】

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  
☎ 21-6829

## あなたの健康づくりをサポート

### 特定保健指導の制度をご利用ください。

～生活習慣を改善して、メタボリックシンドロームを予防・解消!～

市では特定健診の検査等の結果から、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。

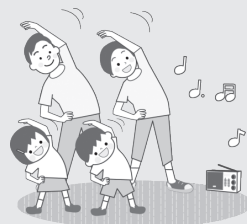
メタボリックシンドロームを放置すると、動脈硬化が急速に進み、心臓病や脳卒中などの深刻な病気につながります。

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、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みます。

特定保健指導を利用された多くの方が食事や運動など生活習慣を改善され、6か月間で体重と腹囲が減少しています。

対象となった方には、個人通知を送付しています。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。



## すこやかライフ健康相談をご利用ください。

食事や運動について「気になるけど、何かよい工夫はないかな?」と思うことはありませんか。専門の相談員が一人ひとりの健康状態に応じてお話しします。相談は市役所本庁・各支所で実施しています。まずは予約をしてください。相談日は、『健康カレンダー』の「すこやかライフ健康相談」でお知らせしています。

こんな声に  
お答え  
します!

「血糖値が高めといわれた」  
「バランスのよい食事ってどんなもの?」  
「ウォーキングをはじめたのに膝が痛くなってしまった…」等

◎内 容/①食生活・健康相談(栄養士・保健師等)

②運動・健康相談(運動指導士・保健師等)

◎料 金/無料

◎相談時間/一人ひとりの相談にじっくり応じるため予約制(1人1時間程度)にしています。

※随時、電話での健康相談は実施していますので、お気軽に連絡してください。



おたすね/健康増進課 ☎ 21-6979