

11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

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		
	かみかみタイム	19日(火)		駅前カ 赤ちゃんルーム	21-1496
	おっぱい相談	14日(木)	10:00~12:00		
	ベビーマッサージ講習会	11日(月)	10:30~11:30	さんびーの広場	24-9872
	わくわく音楽あそび	20日(水)	10:30~11:30		
	親子3日体操	14日(木)	10:30~11:30		
赤ちゃんのお世話教室	23日(土・祝)	13:30~15:00	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
平田地域	こども家庭相談	20日(水)	13:30~15:50	ひらた 子育て支援 センター	63-3990
	ひらたびよびサロン	11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	7日(木)	11:15~11:45		
	お医者さんと話そう	21日(木)	14:00~14:30		
	リズムであそぼ!	18日(月)	10:30~11:30		
おもちゃの病院	2日(土)	10:00~11:00			
佐田・多伎・湖陵地域	ブッチひろば	11日(月)	9:30~10:30	さだ子育て支援センター (須佐保育所)	84-0125
	すくすく相談日	19日(火)	9:30~11:00		
	おはなし広場	13日(水)	10:15~10:45	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	12日(火)	9:30~11:30		
	あかちゃんと おかあさんのつどい	29日(金)			
アップルひろば	21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)	43-2621	
大社地域	まるまるくらぶ (0歳児サークル)	7日(木) 20日(水)	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
	おやこなかよし教室	1日(金)		大社体育館	おやこで運動遊び
		8日(金)		たいしゃ子育て支援センター	おやこでリズム遊び
		15日(金)			おやこであそぼう(わらべうた遊びとおはなし)
		22日(金)			11月生まれの誕生会(11月生まれさんをみんなで祝いしましょう)
	29日(金)	ボールプールで遊ぼう		おやこでおやつ作り&子育て座談会 ※要予約	
斐川地域	まめっこミニ運動会	13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)	73-7375
	ミュージックタイム	22日(金)	10:30~11:30		
	ふたごちゃん・みつごちゃんの会	26日(火)	14:00~16:00		

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)	25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)	19日(火)	10:00~12:00	
PAKUPAKUらんど ※要予約	対象/10か月頃~1歳6か月頃の子どもの家族 (3回食頃)	5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

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) 20日(水)・27日(水)	9:30~11:00	いずも子育て支援センター
	27日(水)	9:30~10:30	ひらた子育て支援センター
	13日(水)	10:00~10:30	湖陵保健福祉センター
	26日(火)	10:00~11:00	大社健康福祉センター
	26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。	26日(火)	9:00~16:30	☐ 本庁
	22日(金)	9:00~16:00	☐ 平田支所 相談室
	7日(木)	9:00~12:00	☐ 佐田支所 相談室
	25日(月)		☐ 多伎支所 相談室
	19日(火)		湖陵保健福祉センター
	14日(木)	9:00~16:00	大社健康福祉センター
11日(月)	斐川まめなが一番館		
心の健康相談 ※要予約	6日(水)・20日(水)	13:30~14:30	出雲保健所
	12日(火)	13:30~16:00	☐ 平田支所 相談室
	26日(火)		☐ 佐田支所 相談室
	19日(火)		多伎コミュニティセンター
	20日(水)		湖陵保健福祉センター
	7日(木)		大社健康福祉センター
5日(火)	斐川まめなが一番館		
酒害相談・家族交流会 ※要予約	13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6月生まれ】 1歳6か月児健診【H24年4月生まれ】 3歳児健診【H22年10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。

～高齢者肺炎球菌予防接種～ 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】

～高齢者インフルエンザ予防接種～ 満65歳以上(要件により60歳以上)の方が対象です。

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

～健康でいきいきとした生活を送るために～

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)をご存じですか? 骨・関節・筋肉といった運動器の機能が低下し、要介護につながる危険の高い状態をいいます。要介護や寝たきりになる原因には「脳卒中」や「認知症」がありますが、高齢者の約4人に1人は「関節の痛み」「転倒・骨折」といった運動器障がいによるものと考えられています。

ロコモティブシンドロームの予防や改善のためには、関節に過剰な負荷を与えず、骨と筋肉を鍛えるロコトレが効果的です。毎日続けましょう。

(痛みがあるときは中止し、
医師に相談しましょう)

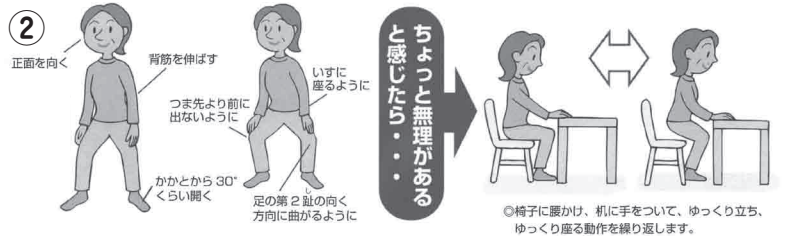
① バランス能力をつける 「開眼片脚立ち」▶

左右1分間ずつ 1日3回行いましょう



② 下肢筋力をつける 「スクワット」▶

深呼吸をするペースで、5～6回繰り返します。1日3回行いましょう



11月8日は「いい歯の日」 ～歯とお口の健康が豊かな生活を支えます～



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。

市では毎年、年度末年齢40歳・50歳・60歳・70歳の節目年齢の方を対象に、歯周疾患検診を実施していますが、平成24年度の受診者の実に約6割の方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、半年に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。

市では今年度も、節目年齢の方を対象に歯周疾患検診を実施しています。(対象者には個別にご案内しています)

これをきっかけのひとつとして、ぜひ、お口の健康に目を向けてください。

