

1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。)	おたすね	
出雲地域	こども家庭相談	17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9か月以降の赤ちゃんとその家族(3回食頃)	21-5772
	うきうき音楽遊び	16日(木) 11:00~12:00			
	かみかみタイム	21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	9日(木) 10:00~12:00	さんびーの広場	音楽に親しみ親子で自由に表現しよう!	24-9872
	わくわく音楽あそび	15日(水) 10:30~11:30		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
赤ちゃんのお世話教室	25日(土) 13:30~15:00	市役所本庁1階キッズルーム			
平田地域	こども家庭相談	15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 絵本の紹介ほか 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 テーマ/冬の入浴とスキンケア 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	27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	9日(木) 11:15~11:45			
	お医者さんと話そう	23日(木) 14:00~14:30			
	リズムであそぼ!	20日(月) 10:30~11:30			
佐田・多伎・湖陵地域	プチこひろば	15日(水) 10:00~11:00	さだ子育て支援センター(須佐保育所)	園庭で「とんとさん」を行います。 ※荒天の場合は、予定を変更する場合がありますので、おたすねください。 身体計測、子育て・栄養相談 ●	84-0125
	すくすく相談日	20日(月) 9:30~11:00			
	おはなし広場	8日(水) 10:15~10:45			
	おおきくなったね	10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 ●	86-2711
	あかちゃんとおかあさんのつどい	24日(金) 9:30~11:30		乳幼児の身体測定及び発達相談 ●	
アップルひろば	16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)	20日(月) 30日(木)	たいしゃ子育て支援センター	おはなしとわらべうた遊び おやこでおもちゃ作り ※要予約 おはなしわくわくタイム(絵本の読み聞かせ) おやつ作り&1月生まれの誕生会 ※要予約 おやこでこま作り 節分遊び	53-2666
	おやこなこや教室	10日(金)			
		17日(金)			
		24日(金)			
		31日(金)			
	ばんだ&うさぎの会	17日(金) 10:00~11:30			
りすの会	21日(火) 14:00~15:00				
ミュージックタイム	24日(金) 10:30~11:30				
ふたごちゃん・みつごちゃんの会	28日(火) 14:00~16:00				

離乳食教室

事業名	内容など	とき	ところ	おたすね 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)	27日(月) 13:30~15:30	斐川まめなが一番館	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)	21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)	7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	おたすね 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。	8日(水)・15日(水) 22日(水)	9:30~11:00	いずも子育て支援センター	21-5772
	22日(水)	9:30~10:30	ひらた子育て支援センター	63-5780
	8日(水)	10:00~10:30	湖陵保健福祉センター	43-1215
	28日(火)	10:00~11:00	大社健康福祉センター	53-3116
	28日(火)	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。	28日(火)	9:00~16:30	☐ 本庁	21-6979
	17日(金)	9:00~16:00	☐ 平田支所 相談室	63-5780
	9日(木)	9:00~12:00	☐ 佐田支所 相談室	84-0118
	27日(月)		☐ 多伎支所 相談室	86-3116
	21日(火)		湖陵保健福祉センター	43-1215
	16日(木)	9:00~16:00	大社健康福祉センター	53-3116
	20日(月)		斐川まめなが一番館	73-9112
心の健康相談 ※要予約	8日(水)・15日(水)	13:00~14:30	出雲保健所	21-1653
	14日(火)	13:30~16:00	☐ 平田支所 相談室	63-5567
	28日(火)		☐ 佐田支所 相談室	84-0118
	21日(火)		多伎コミュニティセンター	86-3116
	15日(水)		湖陵保健福祉センター	43-1215
	9日(木)		大社健康福祉センター	53-3116
7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	8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で案内します

→4か月児健診【H25年8月生まれ】 1歳6か月児健診【H24年6月生まれ】 3歳児健診【H22年12月生まれ】

予 防 接 種

予防接種で免疫をつけ、感染症にかからないよう予防しましょう。市で行う予防接種は、全て個別接種です。子どもの予防接種は接種の期間や回数、間隔が定められています。母子健康手帳、予防接種手帳をご確認ください。

子どもの予防接種（定期接種）※無料

【就学前】 ヒブ、小児用肺炎球菌、4種混合（三種混合、不活化ポリオ）、BCG、麻しん風しん、日本脳炎1期

【就学後】 日本脳炎2期、二種混合、子宮頸がん予防

※子宮頸がん予防ワクチンについては、現在積極的に接種を勧めることを見合わせています。

高齢者の予防接種 ※個人負担金あり

【高齢者インフルエンザ】 接種日に満65歳以上（要件により満60歳以上）の方

【高齢者肺炎球菌】 年度末に満70歳以上（昭和19年4月1日以前生まれ）の方

※事前に市役所への申し込みが必要です。

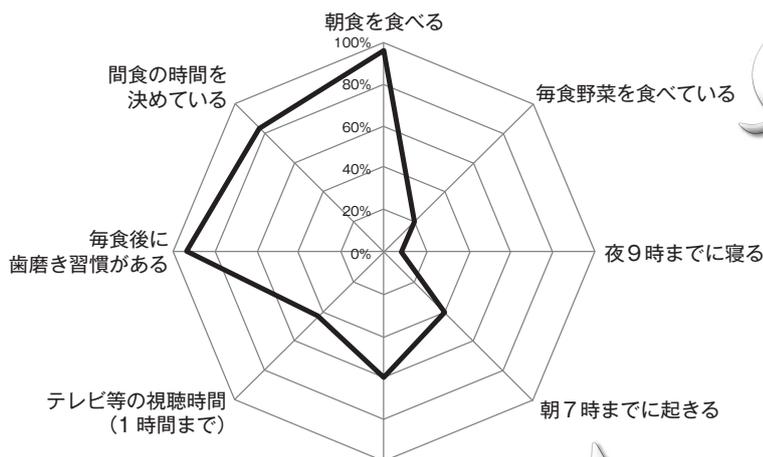
予防接種については、
健康増進課まで
おたずねください。
☎ 21-6829

基本的な生活習慣の確立のために ～早寝・早起き、運動・メディア対策、朝ごはん～

子どもの健康的な心と体づくりのために必要な正しい生活習慣の確立には、早寝・早起き、運動・メディア対策、朝ごはん、どれも欠かすことができません。今回は特に、子どものメディアと生活習慣について紹介します。



3歳児の生活習慣の状況（出雲市健康増進計画H25.3月改定より）



ほとんどの子どもが朝食を食べることができていますが、野菜が摂れていない子どもが多く、内容に偏りがあります。野菜を一品プラスしてみましょう。

乳幼児期のテレビ・ゲーム・パソコン・携帯電話等のメディアは、意味がわからなくても、ただついでに、心と脳に強い刺激となります。また、一方通行で人工的な刺激が繰り返されることで、人とのやりとりへの関心が育ちにくくなります。2歳まではメディア接触をしないのが理想です。2歳以降も、メディアはつけっぱなしにせず、時間を決めて大人と一緒にコミュニケーションをとりながらみることを心がけましょう。

1時間以上外遊びをする子どもが以前に比べて減ってきており、テレビ等の視聴時間が長い現状です。視聴時間が1日2時間以上の子どもも15%ありました。

朝7時までに起きる子どもに比べ、9時までに就寝する子どもは少なく、睡眠時間が不足していると思われます。

市内のさまざまなところで、地域が一体となり、子どもの健康を考え、正しい生活習慣を身につけるための取組が行われています。

その中から、市立第一中学校区「すこやか部会」の活動を紹介します。

校区内で実施されたアンケート結果から、就寝時間の遅れに大きく影響するのが電子メディアとの過剰な接触であり、朝起きた時の気分と関係していることも分かりました。その結果を踏まえ、校区内の幼稚園・保育園（所）・小学校・中学校では、家族そろって規則正しい生活習慣を身につけるための目標を定め、一貫した取組が行われています。

すこやか部会の目標

良質な睡眠の確保		適切なメディア接触	
一中校区 生活習慣 努力目標			
1歳半		3歳	
ねる時刻	9時までに	ねる時刻	9時までに
起きる時刻	6時30分までに	起きる時刻	6時30分までに
メディア	しない (2歳まではしない)	メディア	1時間まで
幼稚園・保育園		小学生 1～3年	
ねる時刻	9時までに	ねる時刻	9時30分までに
起きる時刻	6時30分までに	起きる時刻	6時30分までに
メディア	1時間まで	メディア	1時間まで
小学生 4～6年		中学生	
ねる時刻	10時までに	ねる時刻	11時までに
起きる時刻	6時30分までに	起きる時刻	6時30分までに
メディア	1時間まで	メディア	1時間まで

おたずね／健康増進課 ☎21-6981