

# 2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	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	21-5772	
	うきうき音楽遊び	20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	18日(火)		対象/生後7、8か月以降の赤ちゃんとその家族(2回食頃)		
	おっぱい相談	13日(木)	10:00~12:00	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	
	わくわく音楽あそび	19日(水)	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	22日(土)	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	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 ベビーマッサージ 対象/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達に関するミニ講座 テーマ/花粉症の話 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			
佐田・多伎・湖陵地域	プチっこひろば	25日(火)	10:00~10:45	さだ子育て支援センター(須佐保育所) 人形劇を楽しみましょう ※須佐保育所ホールで行います。暖かくしてお出かけください。 身体計測、子育て・栄養相談 ●	84-0125	
	すくすく相談日	20日(木)	10:15~10:45			対象/0~3歳 絵本の読み聞かせとお話で遊ぼう。
	おはなし広場	12日(水)				
	おおきくなったね	7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誕生会 ●	86-2711	
	あかちゃんとおあさんのつどい	28日(金)				
アップルひろば	20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(月) 20日(木)	10:00~11:30	たいしゃ子育て支援センター 親子で運動遊び 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) 大型遊具で遊ぼう カリンバリバン演奏会 おやつ作り&2月生まれの誕生会 ※要予約	53-2666	
	おやこなかよし教室	7日(金)				
		14日(金)				
		21日(金)				
		28日(金)				
	こりの会	4日(火)				14:00~15:00
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。			

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)	24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)	18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)	4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。	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
	26日(水)	9:30~10:30	ひらた子育て支援センター
	12日(水)	10:00~10:30	湖陵保健福祉センター
	25日(火)	10:00~11:00	大社健康福祉センター
	25日(火)	9:30~11:00	斐川まめなが一番館
	25日(火)	9:00~16:30	☐ 本庁
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。	21日(金)	9:00~16:00	☐ 平田支所 相談室
	6日(木)	9:00~12:00	☐ 佐田支所 相談室
	24日(月)		☐ 多伎支所 相談室
	18日(火)	湖陵保健福祉センター	
	13日(木)	9:00~16:00	大社健康福祉センター
	17日(月)		斐川まめなが一番館
心の健康相談 ※要予約	5日(水)・19日(水)	13:00~14:30	出雲保健所
	4日(火)	13:30~16:00	☐ 平田支所 相談室
	25日(火)		☐ 佐田支所 相談室
	18日(火)		多伎コミュニティセンター
	19日(水)		湖陵保健福祉センター
	6日(木)		大社健康福祉センター
4日(火)	斐川まめなが一番館		
酒害相談・家族交流会 ※要予約	12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9月生まれ】 1歳6か月児健診【H24年7月生まれ】 3歳児健診【H23年1月生まれ】

### 高齢者の 予防接種

出雲市では現在高齢者の方を対象に、**肺炎球菌ワクチン**の接種費用を助成しています。  
助成対象：出雲市に住民登録のある、年度末に満70歳以上(昭和19年4月1日以前生まれ)の方  
※事前に市役所実施医療機関への申し込みが必要です。個人負担金：5,000円

## 子どもの定期予防接種のお知らせ



感染症の発生とまん延を予防するため予防接種法に基づき、下表の予防接種を実施しています。  
子どもたちの健康を守るために予防接種を受けましょう。決められた予防接種はお済みですか？  
3月31日までに、接種を完了しないといけない予防接種もあります。母子手帳を確認し、まだ受けていない場合は早めに受けましょう！

予防接種の種類	接種可能な期間・接種回数
ヒブ (インフルエンザ菌 b型)	初回：満2か月～5歳未満(27日から56日までの間隔で原則3回接種) 追加：満2か月～5歳未満(初回接種終了後、7か月から13か月の間に1回)
小児用肺炎球菌	初回：満2か月～5歳未満(27日以上の間隔で原則3回接種) 追加：満2か月～5歳未満(1歳以降で初回接種終了後、60日以上の間隔を空けて1回)
四種混合 (ジフテリア、百日咳、破傷風、不活化ポリオ)	1期初回：満3か月～90か月未満(20日から56日までの間隔で3回接種) 1期追加：満3か月～90か月未満 (1期初回終了後、6か月以上の間隔をおいて1回接種)
※平成24年11月から、三種混合と不活化ポリオに代わり四種混合ワクチンが導入されています。	
三種混合 (ジフテリア、百日咳、破傷風)	1期初回：満3か月～90か月未満(20日から56日までの間隔で3回接種) 1期追加：満3か月～90か月未満 (1期初回終了後、6か月以上の間隔をおいて1回接種)
不活化ポリオ	満3か月～90か月未満 ・生ポリオ未接種者は4回接種(20日以上の間隔で初回接種3回、その後6か月以上の間隔を空け、追加接種1回) ・生ポリオ1回接種者は3回接種(20日以上の間隔で初回接種2回、その後6か月以上の間隔を空け、追加接種1回) ・生ポリオ2回接種者は接種不要
※三種混合とポリオを単独で接種を開始された方は、三種混合と不活化ポリオの組み合わせになります。	
BCG	満12か月未満(1回接種)
麻しん風しん混合	1期：満1歳～2歳未満(1回接種) 2期：小学校就学前の1年間(1回接種)
日本脳炎	合計4回接種(1期初回接種2回、1期追加接種1回、2期接種1回) ※平成17年から平成21年の間、接種勸奨を中断したことで、接種機会を逃した平成7年4月2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。
二種混合 (ジフテリア、破傷風)	満11歳から13歳未満(1回接種) 標準的には小学6年生で接種
子宮頸がん予防	小学6年生～高校1年生相当の年齢(3回接種) ※現在、積極的に接種をお勧めすることを見合わせています。

◎上表の予防接種は全て個別接種です。医療機関へ予約をして接種してください。

◎法律で定められている上表の予防接種の個人負担金は無料です。

◎平成25年1月30日の予防接種法の改正で、重篤な疾病により、上表の期間中に接種を受けることができなかった方も、定期接種として接種できます。

～予防接種についてのおたすねは～ 健康増進課(☎21-6829)または各支所予防接種担当課へ