

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

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	6日(金) 20日(金)	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	19日(木)				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	17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	16日(月)		対象/6か月までの乳児とその保護者 先着10組 ※要予約		
	ベビーマッサージ講習会	9日(月)		音楽に親しみ親子で自由に表現しよう!		
	わくわく音楽あそび	18日(水)	さんびーの広場	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 先着6組		21-6981
	赤ちゃんのお世話教室	28日(土)	市役所本庁 1階キッズルーム			
平田地域	こども家庭相談	18日(水)	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	63-3990	
	ひらたびびよサロン	9日(月)		親子の交流会 対象/おおむね1歳までの乳児と母		
	おはなし読んで	毎週火曜		絵本の読み聞かせ		
	ハッピーたいむ	毎週水曜		手遊び・工作など、みんなで楽しめる時間		
	わいわいキッズ	5日(木)		健康運動指導士の指導による親子体操		
	お医者さんと話そう	19日(木)		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/熱性けいれん		
	リズムであそぼ!	16日(月)		リズムや音楽に合わせて体を動かします。		
佐田多伎 湖陵地域	プチっこひろば	5日(木)	さだ子育て 支援センター (須佐保育所)	歯科衛生士さんによる歯みがき指導	84-0125	
	すくすく相談日	20日(金)		身体計測、子育て・栄養相談 ●		
	おはなし広場	11日(水)	たき子育て 支援センター (たき保育園)	対象/0~3歳 絵本の読み聞かせとお話で遊ぼう。	86-2711	
	すくすくハッピー広場	13日(金)		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	27日(金)		乳幼児の身体測定及び発達相談 ●		
アップルひろば	19日(木)	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)	5日(木) 10日(火) 30日(月)	たいしゃ子育て 支援センター	ベビーマッサージ ※要予約	53-2666	
	おやこなかよし教室	6日(金)		おやこで運動遊び		
		13日(金)		離乳食教室 ※要予約		
		20日(金)		おはなしわくわくタイム(絵本の読み聞かせ)		
		27日(金)		おやこでリズム遊び		
				おやつ作り&6月生まれの誕生会 ※要予約		
				英語であそぼう		
斐川地域	【子育て講座】 虫歯予防のお話	11日(水)	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	27日(金)	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	16日(月)	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)	23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)	17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)	3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	4日(水)・11日(水) 18日(水)・25日(水)	9:30~11:00	いずも子育て支援センター	21-5772
	25日(水)	9:30~10:30	ひらた子育て支援センター	63-5780
	11日(水)	10:00~10:30	湖陵保健福祉センター	43-1215
	24日(火)	10:00~11:00	大社健康福祉センター	53-3116
	24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	24日(火)	9:00~16:30	☐ 本庁	21-6979
	20日(金)	9:00~16:00	☐ 平田支所 相談室	63-5780
	5日(木)	9:00~12:00	☐ 佐田支所 相談室	84-0118
	23日(月)		☐ 多伎支所 相談室	86-3116
	17日(火)		湖陵保健福祉センター	43-1215
	12日(木)	9:30~16:00	大社健康福祉センター	53-3116
	9日(月)		斐川まめなが一番館	73-9112
心の健康相談	4日(水)・18日(水)	13:00~14:30	出雲保健所	21-1653
	19日(木)	13:30~16:00	☐ 平田支所 相談室	63-5780
	24日(火)		☐ 佐田支所 相談室	84-0118
	17日(火)		☐ 多伎支所 相談室	86-3116
	18日(水)		湖陵保健福祉センター	43-1215
	5日(木)		大社健康福祉センター	53-3116
10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	11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【H26年1月生まれ】 1歳6か月児健診【H24年11月生まれ】 3歳児健診【H23年5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（医療機関に事前に予約が必要です。）

【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。

高齢者肺炎球菌予防接種 ※個人負担金5,000円

対象：年度末に満70歳以上（昭和20年4月1日以前生まれ）の方

（市役所、医療機関への事前申込により、接種券を発行します。接種期限は

9月30日ですので、お早目に申し込みください。）

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

6月4日～10日は歯と口の健康週間

—歯と口は 健康・元気の 源だ—



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。

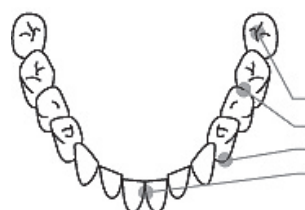
80歳になっても20本以上自分の歯を残せるよう、自分の歯は自分で守る習慣を身につけましょう。

市では40歳、50歳、60歳、70歳（平成27年3月31日現在の満年齢）の方を対象に10～12月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510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ことがありますか
- 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

島根県残存歯数調査では、
出雲市の40～50歳代の6割が
歯周病であるという
結果でした。



歯垢が付きやすい場所

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

おたずね / 健康増進課 ☎ 21-6979