

# 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

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	
子ども家庭相談	3日(金)・17日(金)	9:30~16:00	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	16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	14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	20日(月)	10:00~12:00	対象/母親ほか 先着4組 ※要予約 ●		21-1496
ベビーマッサージ講習会	6日(月)	10:30~11:30	対象/6か月までの乳児とその保護者 先着15組 ※要予約		
お薬の話	7日(火)		薬剤師による薬の飲ませ方、使い方の講座 ※要予約		
わくわく音楽あそび	15日(水)	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
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 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	
子ども家庭相談	15日(水)	13:30~15:50	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	6日(月)	10:00~11:30	親子の交流会 対象/おおむね1歳までの乳児と母		
わいわいルーム	16日(木)	10:30~11:30	親子の交流会 対象/おおむね2歳までの乳児と母		
リズムであそぼ!	20日(月)		リズムや音楽に合わせて体を動かします。		
おはなし読んで	毎週火曜	11:00~11:15	絵本の読み聞かせ		
ハッピーたいむ	毎週水曜	11:00~11:30	手遊び・工作など、みんなで楽しめる時間		
わいわいキッズ	2日(木)	11:00~11:30	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	16日(木)	14:00~14:30	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/インフルエンザ		
おもちゃの病院	4日(土)	10:00~11:00	壊れたおもちゃを直します。		
プチっこひろば	4日(土)	9:00~11:30	須佐保育所運動会に参加 場所:須佐保育所園庭、雨天の場合は須佐小学校体育館	84-0125	
おはなし広場	8日(水)	10:15~10:45	対象/0~3歳 絵本の読み聞かせとお話で遊ぼう。		
すくすく相談日	21日(火)	9:30~11:30	身体計測、子育て・栄養相談 ●	86-2711	
すくすくハッピー広場	10日(金)		乳幼児の身体測定・誕生会 ●		
あかちゃんと おかあさんのつどい	24日(金)		乳幼児の身体測定・発達相談 ●		
アップルひろば	16日(木)	10:00~12:00	こりよ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	
まるまるくらぶ (0歳児サークル)	20日(月)	10:00~11:30	離乳食教室(生後7か月~8か月の赤ちゃんとその保護者) ※要予約	53-2666	
	30日(木)	14:00~15:30	乳幼児子育て講座(小児科医師によるお話) ※要予約		
	3日(金)	10:00~11:30	おはなしわくわくタイム(絵本の読み聞かせ)		
	10日(金)		おやこでリズムあそび		
おやこなかよし教室	17日(金)		たいしゃ子育て支援センター		英語であそぼう
	24日(金)		たいしゃ子育て支援センター		誕生会(10月生まれさんを皆でお祝いしましょう)
	31日(金)	大社体育館	おやこでリズムあそび		
ミュージックタイム	24日(金)	10:30~11:30	ひかわ子育て支援センター 親子で音楽に触れながら、身体を動かしましょう。	73-7375	
うさぎ・ぼんだの会	10日(金)	10:00~12:00	対象/H22年4月~H25年3月生まれの子どもと保護者 ※要問合せ		
ミニまめっこルーム	20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)	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)	隣保館	

※参加費100円、先着15名、託児も可能です。

( 画 ): 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。	1日(水)・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
	22日(水)	9:30~10:30	ひらた子育て支援センター
	8日(水)	10:00~10:30	湖陵保健福祉センター
	28日(火)	10:00~11:00	大社健康福祉センター
	28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。	28日(火)	9:00~16:30	画 本庁
	17日(金)	9:00~16:00	画 平田支所 相談室
	2日(木)	9:00~12:00	画 佐田支所 相談室
	27日(月)		画 多伎支所 相談室
	21日(火)		画 湖陵保健福祉センター
	9日(木)	9:30~16:00	画 大社健康福祉センター
	20日(月)		画 斐川まめなが一番館
心の健康相談 ※要予約 ※お住まいの地域以外の場所でもご利用いただけます。	1日(水)・15日(水)	13:00~14:30	出雲保健所
	16日(木)	13:30~16:00	画 平田支所 相談室
	28日(火)		画 佐田支所 相談室
	21日(火)		画 多伎支所 相談室
	15日(水)		画 湖陵保健福祉センター
	2日(木)		画 大社健康福祉センター
	14日(火)		画 斐川まめなが一番館
酒害相談・家族交流会 ※要予約	8日(水)		9:00~11:00

～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5月生まれ】 1歳6か月児健診【H25年3月生まれ】 3歳児健診【H23年9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。出雲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。）

### お知らせ

・高齢者インフルエンザ予防接種について

自己負担金：1,500円

実施期間：平成26年10月20日（月）～平成27年1月31日（土）

対象：接種日現在65歳以上の方

※生活保護世帯の方は無料です。

**住民税非課税世帯の方については、今年度より自己負担金が必要です。**

※予診票については10月14日（火）以降、市役所健康増進課（各支所予防接種担当課）、または実施医療機関にて配布します。

予防接種については、健康増進課までお問い合わせください。  
☎ 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めます。

特定保健指導を利用された方の多く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。相談は本庁・支所で実施しています。まずは予約をしてください。

詳しい相談日時は、『健康はつつカレンダー』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、

お気軽に健康増進課までご連絡ください。

### 主食・主菜・副菜を そろえましょう

副菜



主菜



主食



副菜



特定保健指導、すこやかライフ健康相談に関するおたずねは  
健康増進課 ☎ 21-6979