

3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	6日(金)・20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	19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	17日(火)	10:00~12:00	対象/生後9か月以降の赤ちゃんと家族(3回食頃)	21-1496
おっぱい相談	16日(月)		対象/母親ほか 先着4組 ※要予約 ●	
歯科衛生士さんと話そう	6日(金)	10:30~11:30	歯磨き指導など乳歯についての相談会 対象/0歳児とその保護者	24-9872
わくわく音楽あそび	18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!	21-6981
赤ちゃんのお世話教室	28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家族 参加費500円 先着6組 ※要予約	
子ども家庭相談	18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
ひらたびよびよサロン	9日(木)	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	19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!	16日(月)	11:00~11:15	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	11:00~11:30	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	5日(木)	14:00~14:30	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	19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/入園・入学前の予防接種	
おもちゃの病院	7日(土)	10:00~11:00	ご家庭にある壊れたおもちゃを直します。	
ブチっこひろば	3日(火)	10:00~11:00	さだ子育て支援センター(須佐保育所) ひな祭り会を楽しみましょう。	84-0125
おはなし広場	11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。	86-2711
すくすく相談日	12日(木)	9:30~11:30	身体計測、子育て・栄養相談 ●	
すくすくハッピー広場	13日(金)		乳幼児の身体計測・誕生会 ●	
あかちゃんとおかあさんのつどい	24日(火)	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
アップルひろば	19日(木)	10:00~12:00	たいしゃ子育て支援センター	53-2666
まるまるくらぶ(0歳児サークル)	2日(月)	10:00~11:30	親子で3B体操(子育てサポーター自主企画講座) ※要予約	
	10日(火)		親子で運動遊び	
	26日(木)		ヘビーマッサージ ※要予約	
	6日(金)		おはなしわくわくタイム(絵本の読み聞かせ)	
おやこなかよし教室	13日(金)		英語で遊ぼう	
	20日(金)		おやつ作り&3月生まれの誕生会	
	27日(金)	大社体育館	体育館で遊ぼう	
ミュージックタイム	20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
ふたごちゃん・みつごちゃんの会	24日(火)	14:00~16:00	対象/ふたごちゃん、みつごちゃんの親子	

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	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)	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か月頃の子どもと家族(3回食頃)	3日(火)	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。	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
	18日(水)	9:30~10:30	ひらた子育て支援センター
	11日(水)	10:00~10:30	湖陵保健福祉センター
	24日(火)	10:00~11:00	大社健康福祉センター
		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。	24日(火)	9:00~16:30	市本庁
	20日(金)	9:00~16:00	市平田支所 相談室
	5日(木)	9:00~12:00	市佐田支所 相談室
	16日(月)		市多伎支所 相談室
	17日(火)		湖陵保健福祉センター
	12日(木)	9:30~16:00	大社健康福祉センター
	9日(月)		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。	4日(水)・18日(水)	13:00~14:30	出雲保健所
	19日(木)	13:30~16:00	市平田支所 相談室
	24日(火)		市佐田支所 相談室
	17日(火)		市多伎支所 相談室
	18日(水)		湖陵保健福祉センター
	5日(木)		大社健康福祉センター
10日(火)	斐川まめなが一番館		
酒害相談・家族交流会	※要予約	11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【H26年10月生まれ】 1歳6か月児健診【H25年8月生まれ】 3歳児健診【H24年2月生まれ】

予 防 接 種

【子どもの予防接種】

満1歳のお子さま…1期麻疹風しん予防接種(満2歳の誕生日前日まで)
 就学前のお子さま…2期麻疹風しん予防接種(平成27年3月31日まで)
 小学校6年生の方…2期混合(ジフテリア・破傷風)予防接種(満13歳の誕生日前日まで)
 接種がまだの方は、早目に接種を受けましょう。
 ※対象の期間であれば無料で接種を受けられます。

【高齢者肺炎球菌ワクチン接種】

自己負担金:5,000円
 実施期間:~平成27年3月31日(火)
 対 象:平成27年3月31日時点での年齢が65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、
 95歳、100歳および100歳以上の方
 ※生活保護世帯の方は無料です。
 ※対象の方には案内文、医療機関一覧、予診票を送付しています。

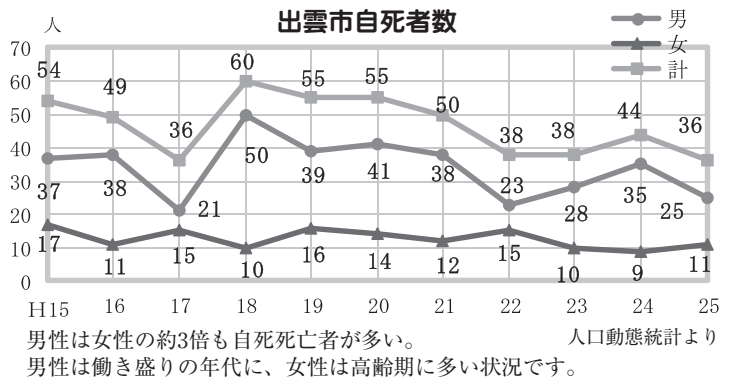
予防接種については、
 健康増進課まで
 お問い合わせください。
 ☎ 21-6829

3月は「自死対策強化月間」です

~市では、遺族の方の心情に配慮して、原則として「自殺」という言葉に代えて「自死」という言葉を使用しています~

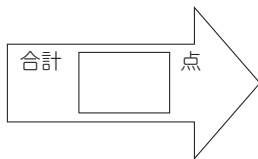
全国では、毎年約3万人の方が自ら命を絶たれ、出雲市でも毎年40人前後の方が大切な命を亡くされています。自死は、個人の自由な意思や選択の結果ではなく、その多くは経済的な問題や人間関係の悪化、身体的な苦しみなどにより追い込まれた末の死とされています。

次の「心の健康セルフチェック」をして、
 高ストレス群以上の方は、お早めに
 専門機関にご相談ください。



☆心の健康セルフチェック (13項目の当てはまる回答の点数の合計を出してください)

	いいえ	時々	しばしば	いつも		いいえ	時々	しばしば	いつも
疲れが残って目覚めが悪い	1	2	3	4	人の輪に溶け込めず孤独を感じる	1	2	3	4
午前中は能率が悪い	1	2	3	4	気分がまとまらずうとうとする	1	2	3	4
何となく身体がだるい	1	2	3	4	考えがまとまらず判断に迷う	1	2	3	4
身体のことであれこれ気になる	1	2	3	4	好きなことにも気が乗らない	1	2	3	4
仕事に追い立てられる感じがある	1	2	3	4	ぐっすり眠れない	1	2	3	4
ちょっとしたことでイライラする	1	2	3	4	食欲がわかない	1	2	3	4
特に理由もなく不安になる	1	2	3	4					



評 価	男 性	女 性
低ストレス群	15点未満	17点未満
やや低ストレス群	19点未満	21点未満
やや高ストレス群	23点未満	25点未満
高ストレス群	40点未満	40点未満
病的な高ストレス群	40点以上	40点以上

このチェック票は、HMS (Hitachi mental health scale) を活用しています。

☆自死遺族の方へ

しまね分かち合いの会・虹 ~自死遺族のつどい~

大切な人を自死で突然失う、そのつらさを一緒に語り合うつどいを開催しています。一人で悩まないでお出かけください。

日 時:3月22日(日)14:00~16:30
 場 所:出雲市社会福祉センター(出雲市社会福祉協議会)
 参加費:300円
 おたずね:しまね分かち合いの会・虹事務局の桑原さん
 (☎090-4692-5960)

自死遺族のための相談会

自死によって大切な家族を亡くされた後、法的な内容を含むさまざまなトラブルに巻き込まれる場合があります。司法書士(法律の専門家)が相談に応じます。相談は無料です。(要予約)

日 時:3月7日(土)14:00~16:00
 場 所:いきいきプラザ島根(松江市)
 おたずね:自死遺族相談ダイヤル(心と体の相談センター)
 (☎0852-21-2045)

心の健康に関するおたずねは

健康増進課	☎21-6976	湖陵支所 市民サービス課	☎43-1215
平田支所 市民福祉課	☎63-5780	大社支所 市民サービス課	☎53-3116
佐田支所 市民サービス課	☎84-0118	斐川支所 健康福祉課	☎73-9112
多伎支所 市民サービス課	☎86-3116	出雲保健所 心の健康支援課	☎21-1653