

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	内容など(●は、母子健康手帳が必要です。)	とき	ところ	おたずね		
子ども家庭相談	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	5日(金)・19日(金)	9:30~16:00	いずれも	21-5772	
うきうき音楽遊び	親子で音楽にあわせて身体を動かすことを楽しもう!	18日(木)	11:00~12:00	子育て支援センター		
かみかみタイム	対象/生後7,8か月以降の赤ちゃん(2回食頃)	16日(火)			21-1496	
おっぱい相談	対象/母親ほか 先着4組 ※要予約 ●	1日(月)	10:00~12:00	駅ナカ赤ちゃんルーム		
ベビーマッサージ講習会	対象/生後6か月未満の乳児とその保護者 先着15組 ※要予約(6月8日から受け付けます。)	15日(月)	10:30~11:30		24-9872	
わくわく音楽あそび	音楽に親しみ親子で自由に表現しよう!	17日(水)	10:30~11:30	さんびーの広場		
幼児食試食会	対象/1歳6か月頃~就学前の子どもと保護者 参加費100円/人 先着20組 ※要予約	5日(金)	11:00~12:00		21-6981	
赤ちゃんのお世話教室	対象/妊娠7~9か月くらいの妊婦さんと家族 参加費500円 6組(応募多数の場合抽選)※前月末日までに要予約	27日(土)	13:30~15:00	市役所本庁1階キッズルーム		
子ども家庭相談	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	17日(水)	13:30~15:50	ひらた子育て支援センター	63-3990	
ひらたびよびよサロン	親子の交流会 対象/おおむね1歳までの乳児と母	8日(月)	10:00~11:30			
わいわいルーム	親子の交流会 対象/おおむね2歳までの乳児と母	11日(木)	10:30~11:30			
リズムであそぼ!	リズムや音楽に合わせて体を動かします。	15日(月)				
おはなし読んで	絵本の読み聞かせ	毎週火曜	11:00~11:15			
ハッピーたいむ	手遊び・工作など、みんなで楽しめる時間	毎週水曜	11:00~11:30			
わいわいキッズ	健康運動指導士の指導による親子体操	4日(木)				
お医者さんと話そう	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/喘息、アトピー性皮膚炎	18日(木)	14:00~14:30			
おもちゃの病院	ご家庭にある壊れたおもちゃを直します。	6日(土)	10:00~11:00			
ブッチひろば	歯科衛生士さんを招いての歯磨き指導 準備するもの:コップ、歯ブラシ、タオル	4日(木)	10:00~11:00	さだ子育て支援センター(須佐保育所)	84-0125	
おはなし広場	対象/0~3歳 絵本の読み聞かせとお話で遊ぼう。	12日(金)	10:15~10:45			
すくすく相談日	身体計測、子育て・栄養相談 ●	23日(火)		9:30~11:30	たき子育て支援センター(多伎こども園)	86-2711
すくすくハッピー広場	乳幼児の身体計測・誕生会 ●	12日(金)				
あかちゃんとおかあさんのつどい		26日(金)		10:00~12:00	こりょう子育て支援センター(ハマナス保育園)	43-2621
アップルひろば	乳幼児の身体計測・発達相談 ●	18日(木)				
まるまるくらぶ(0歳児サークル)	乳幼児の事故予防講座 皮膚科医による乳幼児の子育て講座 ※要予約 離乳食教室(生後7か月以降の乳児とその保護者)※要予約	10日(水) 18日(木) 30日(火)	10:00~11:30	たいしゃ子育て支援センター	53-2666	
おやこなかよし教室	おはなしわくわくタイム(絵本の読み聞かせ)	5日(金)				
	おやこでリズム遊び	12日(金)				
	英語であそぼう	19日(金)				
	おやこでおやつ作りと6月生まれの誕生会 ※要予約	26日(金)				
【子育て講座】むし歯予防のお話	親子でむし歯予防について学びましょう。	3日(水)	10:30~11:30	ひかわ子育て支援センター(斐川まめなが一番館)	73-7375	
ミュージックタイム	親子で音楽に触れながら、身体を動かしましょう。	26日(金)	10:30~11:30			
ミニまめっこルーム	スタッフが会場に出かけ遊びの広場を開設します。	15日(月)	10:00~12:00	阿宮コミュニティセンター		

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)	22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)	16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)	2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。	3日(水)・10日(水) 17日(水)・24日(水)	9:30~11:00	いずれも子育て支援センター	21-5772
	24日(水)	9:30~10:30	ひらた子育て支援センター	63-5780
	10日(水)	10:00~10:30	湖陵保健福祉センター	43-1215
	23日(火)	10:00~11:00	大社健康福祉センター	53-3116
	23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。	23日(火)	9:00~16:30	市本庁	21-6979
	19日(金)	9:00~16:00	市平田支所 相談室	63-5780
	4日(木)	9:00~12:00	市佐田支所 相談室	84-0118
	22日(月)		市多伎支所 相談室	86-3116
	16日(火)		湖陵保健福祉センター	43-1215
	11日(木)	9:00~16:00	大社健康福祉センター	53-3116
8日(月)	斐川まめなが一番館		73-9112	
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。	3日(水)・17日(水)	13:00~14:30	出雲保健所	21-1653
	18日(木)	13:30~16:00	市平田支所 相談室	63-5780
	23日(火)		市佐田支所 相談室	84-0118
	16日(火)		市多伎支所 相談室	86-3116
	17日(水)		湖陵保健福祉センター	43-1215
	4日(木)		大社健康福祉センター	53-3116
9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	10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【H27年1月生まれ】 1歳6か月児健診【H25年11月生まれ】 3歳児健診【H24年5月生まれ】

予 防 接 種

高齢者の肺炎球菌予防接種（定期接種） *無料(医療機関に事前に予約が必要です。)

対 象 者：①平成27年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方
※対象者の方には案内文、医療機関一覧、予診票を送付しています。
②60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能または
ヒト免疫ウイルスによる免疫の機能に障がいがある方
実 施 期 間：平成28年3月31日(木)まで
自 己 負 担 金：5,000円
※生活保護世帯の方は無料です。

おたずね/健康増進課 ☎ 21-6829

6月4日～10日は 歯と口の健康週間

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。

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。

市では次のとおり健診を実施します。対象者には個別通知を行います。

歯周疾患検診

時期：10～12月
対象：40歳、50歳、60歳、70歳
(平成28年3月31日現在)
個人負担金：510円

※70歳の方、生活保護世帯・住民税非課税世帯の方は無料です。

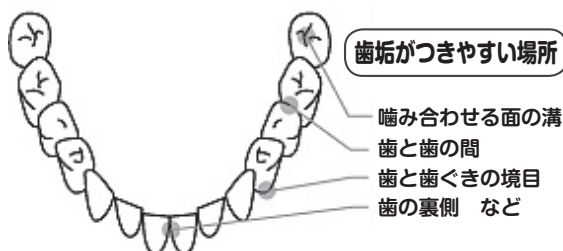
後期高齢者歯科口腔健診

時期：6～9月
対象：76～80歳
(平成28年3月31日現在)
個人負担金：無料

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

歯ブラシは鉛筆を持つように軽く持ち、
歯垢がつきやすいところを
丁寧に磨きましょう。



おたずね / 健康増進課 ☎ 21-6976