

# 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	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		
出雲地域	こども家庭相談	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	2日(金) 16日(金)	いずも子育て支援センター	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!	15日(木)			
	かみかみタイム	対象/生後7,8か月以降の赤ちゃんとその家族(2回食頃)	20日(火)			
	おっぱい相談	対象/母親ほか 先着4組 ※要予約 ●	5日(月)	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(10月9日から受け付けます。)	19日(月)			
	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!	21日(水)	10:30~11:30		
	幼児食試食会	対象/1歳6か月頃~(離乳食を完了している子どもと保護者) 参加費100円/人 先着20組 ※要予約	16日(金)	11:30~12:30		さんびーの広場
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	17日(土)	13:30~15:00	市役所本庁1階キッズルーム	21-6981	
平田地域	こども家庭相談	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	21日(水)	13:30~15:50	ひらた子育て支援センター	63-3990
	ひらたびびよサロン	親子の交流会 対象/おおむね1歳までの乳児と母	5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	8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。	19日(月)	10:30~11:30		
	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	1日(木)	11:00~11:30		
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「インフルエンザ」	15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。	3日(土)	10:00~11:00			
佐田・多伎・湖陵地域	ブチっこひろば	須佐保育所の運動会に参加しよう。	10日(土)	9:00~12:00	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。	14日(水)	10:15~10:45	たき子育て支援センター(多伎こども園)	86-2711
	すくすく相談日	身体計測、子育て・栄養相談 ●	21日(水)	9:30~11:00		
	すくすくハッピー広場	乳幼児の身体計測・誕生会 ●	9日(金)	9:30~11:30	こりょう子育て支援センター(ハマナス保育園)	43-2621
	あかちゃんとおあさんのつどい	乳幼児の身体計測・発達相談 ●	23日(金)			
アップルひろば		15日(木)	10:00~12:00			
大社地域	まるまるくらぶ(0歳児サークル)	ベビーマッサージ ※要予約	7日(水)	たいしゃ子育て支援センター	53-2666	
		離乳食教室 ※要予約	20日(火)			
		おはなしわくわくタイム(絵本の読み聞かせ)	2日(金)			10:00~11:30
		おやこでリズム遊び	9日(金)			大社体育館
	おやこなこよし教室	英語であそぼう	16日(金)			たいしゃ子育て支援センター
		10月生まれの誕生会(10月生まれさんを皆でお祝いしましょう) 子育てサポーター自主企画講座「親子で3日体操」 ※要予約	23日(金) 30日(金)			
斐川地域	ばんだ・うさぎの会	対象/H23年4月~H26年3月生まれの子どもと保護者 *内容はお問い合わせください。	16日(金)	10:00~12:00	ひかわ子育て支援センター(斐川まめなが一番館)	73-7375
	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。	19日(月)	10:00~12:00	阿宮コミュニティセンター	
	ミュージックタイム	親子で音楽にあわせて身体を動かすことを楽しもう!	23日(金)	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)	

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)	26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)	20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)	6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	7日(水)・14日(水) 21日(水)・28日(水)	9:30~11:00	いずも子育て支援センター	21-5772
	28日(水)	9:30~10:30	ひらた子育て支援センター	63-5780
	14日(水)	10:00~10:30	湖陵保健福祉センター	43-1215
	27日(火)	10:00~11:00	大社健康福祉センター	53-3116
	27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	27日(火)	9:00~16:30	☐本庁	21-6979
	16日(金)	9:00~16:00	☐平田支所 相談室	63-5780
	1日(木)		☐佐田支所 相談室	84-0118
	26日(月)	9:00~12:00	☐多伎支所 相談室	86-3116
	20日(火)		湖陵保健福祉センター	43-1215
	8日(木)	9:00~16:00	大社健康福祉センター	53-3116
19日(月)	9:30~16:00	斐川まめなが一番館	73-9112	

※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。

※要予約  
※食生活や運動について「何かよい工夫はないかな」「お腹まわりの脂肪を落としたい」「血圧が高めと言われた」などの相談ができます。

事業名・内容など	と き		と ころ	おたずね 予約先
<b>心の健康相談</b> ※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。	7日(水)・21日(水)	13:00～14:30	出雲保健所	21-1653
	15日(木)	13:30～16:00	☎平田支所 相談室	63-5780
	27日(火)		☎佐田支所 相談室	84-0118
	20日(火)		☎多伎支所 相談室	86-3116
	21日(水)		湖陵保健福祉センター	43-1215
	1日(木)		大社健康福祉センター	53-3116
	13日(火)	斐川まめなが一番館	73-9112	
<b>酒害相談・家族交流会</b>	14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5月生まれ】 1歳6か月児健診【H26年3月生まれ】 3歳児健診【H24年9月生まれ】



## あなたの健康づくりをサポート

### 特定保健指導をご利用ください

～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みます。

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が改善され、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…」など



- ◎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。



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