

11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	6日(金)・20日(金)	9:30~16:00	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!	19日(木)	11:00~12:00		
かみかみタイム	対象/生後9か月以降の赤ちゃんとその家族(3回食頃)	17日(火)			
おっぱい相談	対象/母親ほか 先着4組 ※要予約 ●	2日(月)	10:00~12:00		
ママヨガ	対象/母親ほか 先着20組 ※要予約(10月30日から受け付けます。) ※ヨガマット又はバスタオルを持って来てください。	6日(金)	10:30~11:30	駅ナカ 赤ちゃんルーム	21-1496
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(11月9日から受け付けます。)	16日(月)	10:30~11:30		
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!	18日(水)	10:30~11:30	さんびーの広場	24-9872
赤ちゃんのお世話教室	対象/妊娠7~9か月月頃の妊婦さんと家族 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	28日(土)	13:30~15:00	市役所本庁 1階キッズルーム	21-6981
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	18日(水)	13:30~15:50		
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	2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	12日(木)			
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。	16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	ひらた子育て支援センター	63-3990
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			
わいわいキッズ	健康運動指導士の指導による親子体操	5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発育に関するミニ講座 テーマ/B型肝炎	19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。	7日(土)	10:00~11:00		
プチっこひろば	須佐保育所の秋祭りに参加しよう。	14日(土)	9:10~11:30	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。	11日(水)	10:15~10:45		
すくすく相談日	身体計測、子育て・栄養相談 ●	19日(木)	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 ●	13日(金)			
あかちゃんとおあさんのつどい		27日(金)	9:30~11:30	たき子育て支援センター(多伎こども園)	86-2711
アップルひろば	乳幼児の身体計測・発達相談 ●	19日(木)	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
まるまるくらぶ(0歳児サークル)	おやごで運動遊び 子育てサポーター自主企画講座「子育てサークル交流会」 ※要予約	10日(火) 25日(水)			
おやごなかなよし教室	おはなしわくわくタイム(絵本の読み聞かせ) おやごで工作遊び ※要予約 カリンパリンパ演奏会 11月生まれの誕生会(11月生まれさんを皆でお祝いしましょう)	6日(金) 13日(金) 20日(金) 27日(金)	10:00~11:30	たいしや子育て支援センター	53-2666
まめっこミニ運動会	対象/1歳以上の子どもと保護者 ※要予約	11日(水)	10:00~11:30		
ことりの会	対象/H27年4月~H27年11月生まれの子どもの保護者	17日(火)	14:00~15:00	ひかわ子育て支援センター(斐川まめなが一番館)	73-7375
ふたごちゃん・みつごちゃんの会	対象/ふたごちゃん、みつごちゃんの子どもの保護者	24日(火)	14:00~16:00		
ミュージックタイム	親子で音楽にふれながら身体を動かしましょう。	27日(金)	10:30~11:30		

離乳食教室

事業名	内容など	とき	ところ	おたずね	
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)	24日(火)	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	21-6981
PAKUPAKUらんど ※要予約	対象/10か月頃~1歳6か月頃の子どもの家族(3回食頃)	10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	
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	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 ※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。	24日(火)	9:00~16:30	市本庁	21-6979
	20日(金)	9:00~16:00	市平田支所 相談室	63-5780
	5日(木)		市佐田支所 相談室	84-0118
	16日(月)	9:00~12:00	市多伎支所 相談室	86-3116
	17日(火)		湖陵保健福祉センター	43-1215
	12日(木)	9:00~16:00	大社健康福祉センター	53-3116
	9日(月)	9:30~16:00	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。	4日(水)・18日(水)	13:00~14:30	出雲保健所	21-1653
	19日(木)		市平田支所 相談室	63-5780
	24日(火)		市佐田支所 相談室	84-0118
	17日(火)		市多伎支所 相談室	86-3116
	18日(水)	13:30~16:00	湖陵保健福祉センター	43-1215
酒害相談・家族交流会 ※要予約	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【H27年6月生まれ】 1歳6か月児健診【H26年4月生まれ】 3歳児健診【H24年10月生まれ】

～みんなで子育て～「産後のこころの健康」

産後のこころの不調は、妊娠や出産、授乳に伴うホルモンバランスの急激な変動や生活の変化（育児）などにより起こります。特別なことではなく、誰にでも起こりうる症状です。

『産後うつ』は、出産女性の10～15%に起こるといわれています。気分がひどく落ち込む、考えがまとまらない、眠れない、子どもをかわいく思えないなどの症状がみられることがあります。



～産後の女性へ～

休養をとり、エネルギーを蓄えましょう。
産後1か月程度は、必要最低限の外出にとどめましょう。
ひとりで悩まず、誰かに相談をしましょう。

～産後の女性を支える方へ～

話をゆっくり聞く機会をもちましょう。
休養を優先できるようにしましょう。
家族みんなで子育てする気持ちを持ちましょう。

産後10日以上たっても、元気がなく、子育てに向かえない状態であれば、医療機関を受診しましょう。

相談窓口 健康増進課（21-6981）または各支所保健師

平成27年度 歯周病検診 実施中！

市では、**年度末年齢40歳・50歳・60歳・70歳の節目年齢の方を対象**に、歯周病検診（歯周疾患検診）を実施しています。
★対象の方には、9月末に、案内はがきを送付しています。

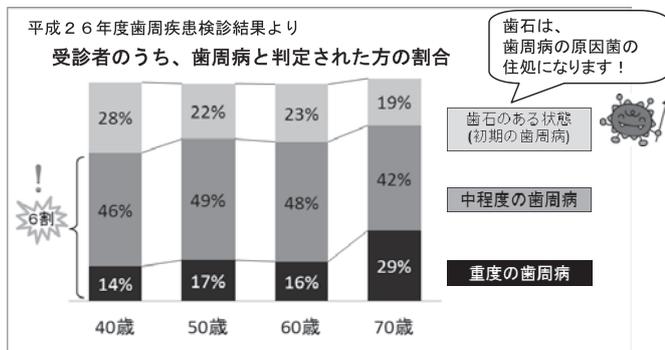
実施期間	検査内容	実施場所	個人負担金
12月末まで （最終診療日まで）	口腔内検査、歯周病検査、 歯科保健指導、プロフェッショナルクリーニング	市内委託歯科医療機関 ※要予約 ※案内はがきに 記載しています。	510円 ただし、70歳の方、生活保護世帯・住民税非課税世帯の方は無料

歯周病は、歯を支える歯肉と骨に影響を及ぼす歯の病気です。気づかずに放置し、進行すると歯が失われる原因となります。

あなたも「歯周病」?! 平成26年度受診者の約6～7割が歯周病(中程度以上)!

40歳の若い人でも6割もの方が中程度以上の歯周病なんだね!

年齢とともに重度の方が増えてるね。重度になると自然と歯が抜けたり、治療するにも抜歯が必要となることが多いんだ。



歯周病は、痛みなどの自覚症状がほとんどないため、気づかないうちにひどくなっているケースが多いです。歯周病の予防には、日々の歯と歯ぐきのチェックや手入れや、半年に1回は歯科医院を受診し、プロのケアを受けることが大切です。

検診をきっかけのひとつとして、ぜひ、お口の健康に目を向けてください。

おたずね 健康増進課 ☎21-6976

予防接種

高齢者インフルエンザ予防接種を受けましょう。

高齢者の方を対象に、インフルエンザワクチン接種の助成を行います。予防接種を受けてから抵抗力がつくまでに2週間かかるとされています。早めに接種を受けましょう。

実施期間：平成28年1月31日（日）まで

対象者：・接種日に満年齢65歳以上の方

・接種日に満年齢60歳以上65歳未満で重い障がいのある方（詳しくは健康増進課までご確認ください）

接種回数：1回

自己負担金：1,500円（接種日に生活保護世帯の方は無料）

おたずね/健康増進課 ☎21-6829