

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	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	4日(金)・18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!	17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)	15日(火)	10:00~12:00				
おっぱい相談	対象/母親ほか 先着4組 ※要予約 ●	7日(月)					
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(3月7日から受け付けます。)	14日(月)	10:30~11:30			駅ナカ赤ちゃんルーム	21-1496
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!	16日(水)	10:30~11:30			さんぴーの広場	24-9872
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	26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	16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/おむね1歳までの乳児と母	7日(月)	10:00~11:30				
わいわいルーム	親子の交流会 対象/おむね2歳までの乳児と母	10日(木)	10:30~11:30				
リズムであそぼう!	リズムや音楽に合わせて体を動かします。	14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	3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/入園前の予防接種	17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。	5日(土)	10:00~11:00				
ブチっこひろば	ひなまつりに参加しよう	3日(木)	10:00~11:00	さだ子育て支援センター(須佐保育所)	84-0125		
すくすく相談日	身体計測、子育て・栄養相談 ●	15日(火)	9:30~11:00	たき子育て支援センター(多伎こども園)	86-2711		
すくすくHappy広場	乳幼児の身体計測・誕生会 ●	11日(金)	9:30~11:30				
あかちゃんとおかあさんのつどい	乳幼児の身体計測・誕生会 ●	25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 ●	17日(木)					
まるまるくらぶ(0歳児サークル)	子育てサポーター自主企画講座 ※要予約	8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	おやこで運動遊び	10日(木)					
	ベビーマッサージ ※要予約	16日(水)					
	おはなしわくわくタイム(絵本の読み聞かせ)	4日(金)					
	3月生まれの誕生会(3月生まれさんを皆でお祝いしましょう)	11日(金)					
	英語であそぼう	18日(金)	25日(金)	子育てサポーター自主企画講座(おやこで3B体操) ※要予約			
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!	18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)	73-7375		
ふたごちゃん・みつごちゃんの会	対象/ふたごちゃんのみつごちゃんの子どもと保護者	22日(火)	14:00~16:00	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)	28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)	15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)	1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。	2日(水)・9日(水) 16日(水)・23日(水)	9:30~11:00	いずも子育て支援センター
	16日(水)	9:30~10:30	ひらた子育て支援センター
	9日(水)	10:00~10:30	湖陵保健福祉センター
	22日(火)	10:00~11:00	大社健康福祉センター
	22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 ※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。	22日(火)	9:00~16:30	市本庁
	18日(金)	9:00~16:00	市平田支所 相談室
	3日(木)	9:00~12:00	市佐田支所 相談室
	14日(月)		市多伎支所 相談室
	15日(火)		湖陵保健福祉センター
	10日(木)	9:00~16:00	大社健康福祉センター
14日(月)	9:30~16:00	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。	2日(水)・16日(水)	13:00~14:30	出雲保健所
	17日(木)	13:30~16:00	市平田支所 相談室
	22日(火)		市佐田支所 相談室
	15日(火)		市多伎支所 相談室
	16日(水)		湖陵保健福祉センター
	3日(木)		大社健康福祉センター
	8日(火)		斐川まめなが一番館
9日(水)	9:00~11:00		出雲保健所
酒害相談・家族交流会	※要予約		21-1653

~乳幼児健診~ 次の乳幼児健診は郵送で案内します

⇒4か月健診【H27年10月生まれ】 1歳6か月健診【H26年8月生まれ】 3歳健診【H25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(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28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(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。
 ※対象の期間内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 (※接種日において、生活保護世帯の方は無料です)
 実施期間:平成28年3月31日(木)まで
 対 象:平成28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歳の方
 ※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
おたずねください。
☎21-6829

3月は「自死対策強化月間」です

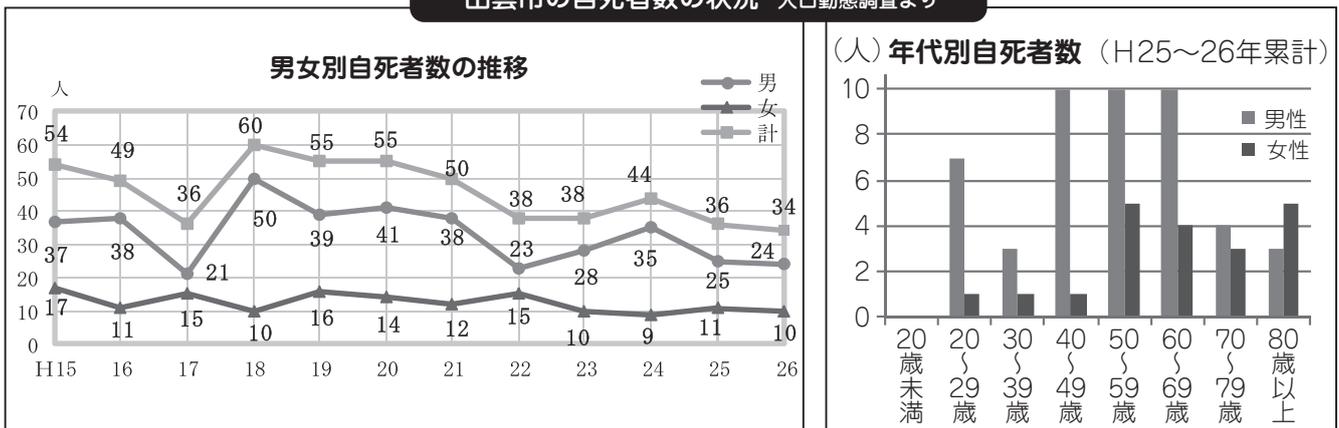
かけがえのない命をみんなで守ろう

悩みを抱えている人の“サイン”を感じ、ともに支え合いましょう。

～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2万6千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、うつ病などの健康問題、経済的な問題や人間関係の悪化などにより追い込まれた末の死とされています。

出雲市の自死者数の状況 人口動態調査より



□男性の自死者数は女性の約2倍と高いです。島根県全体でも、男性の自死者数は全国より高く推移しています。
 □年代別自死者数では、男性は40～60歳代の働き盛り、女性は50歳代・80歳以上で多い傾向にあります。
 近年、若年者の自死が多いことが全国的に問題ですが、出雲市でも、20歳代の自死者数が多くなっている傾向があります。

✿自分自身ができること

悩み、ストレス、症状などがつらいときは1人で抱え込まず、誰かに相談しましょう。人と話すと、閉じ込められていた思いをうちあけることができほっとしたり、自分1人では気づかなかった問題点を見つけたりすることができます。

✿身近な人たちができること

気づき 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

傾聴 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

✿こころの不調は本人には自覚しづらいもの。こころの不調を示すサインに気づいたら、声をかけてみましょう。

✿時間をかけて、悩みに耳を傾けましょう。本人の気持ちや言葉を尊重し、否定せずにそのまま受け止めましょう。

つなぎ 早めに専門家に相談するよう促す

見守り 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

✿悩みや問題に応じた専門の相談機関に連絡するよう促しましょう。解決の糸口が見つかるかもしれません。

✿心の悩みはすぐに解決するわけではありません。自然な対応を心がけ、あせらずに見守りましょう。

出雲市では、健康増進計画でライフステージごと、健康分野ごとに取組み方針、目標を設定し健康づくりに取り組んでいます。特に、心の健康については、「健康いずもプロジェクト」に位置づけ、重点的な取組みを行っています。

～心の健康に関する相談・おたずねは～

健康増進課 ☎21-6976
 平田支所 市民福祉課 ☎63-5567
 佐田支所 市民サービス課 ☎84-0118
 多伎支所 市民サービス課 ☎86-3116

湖陵支所 市民サービス課 ☎43-1215
 大社支所 市民サービス課 ☎53-3116
 斐川支所 健康福祉課 ☎73-9112
 出雲保健所 心の健康支援課 ☎21-1653

保健師に
お気軽に
ご相談ください♥