

7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		
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	1日(金)・15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!	21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)	19日(火)		駅ナカ赤ちゃんルーム(アトネスいずも)	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(7月4日から受け付けます)	11日(月)	10:30~11:30			
歯科衛生士さんと話そう	歯科衛生士によるお話と個別相談	28日(木)	10:30~11:30	さんびーの広場	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!	20日(水)	10:30~11:30			
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	23日(土)	10:00~11:30	市役所本庁1階キッズルーム	21-6981	
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	20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/おおもね1歳までの乳児と母	4日(月)	10:00~11:30			
わいわいルーム	親子の交流会 対象/おおもね2歳までの乳児と母	14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	11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	7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/夏かせ	21日(木)	14:00~14:30	ご家庭にある壊れたおもちゃを直します	2日(土)	10:00~11:00
おもちゃの病院						
プチひろば	七夕会しよう	7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 絵本の読みきかせとお話で遊ぼう	13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(火)	9:30~11:00	たき子育て支援センター(多伎こども園)	86-2711	
すくすくハッピー広場	乳幼児の身体計測・誕生会 ◎	8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・発達相談 ◎	22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		21日(木)				
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(木)	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	乳幼児の事故予防講座	20日(水)				
	おはなしわくわくタイム(絵本の読み聞かせ)	1日(金)				
	水遊び	8日(金)				
	水遊び&誕生会(7月生まれさんをみんなで祝いしましょう)	22日(金)				
ばんだの会	対象/平成24年4月~平成26年3月生まれの子どもと保護者	15日(金)	10:00~11:30	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	親子で音楽にふれながら身体を動かしましょう!	22日(金)	10:30~11:30			
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と保護者	26日(火)	14:00~16:00			
うさぎの会	対象/平成26年4月~平成27年3月生まれの子どもと保護者	28日(木)	10:00~11:30			

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)	25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)	12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)	5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 ※母子健康手帳をお持ちください。	6日(水)・13日(水) 20日(水)・27日(水)	9:30~11:00	いずも子育て支援センター
	27日(水)	9:30~10:30	ひらた子育て支援センター
	13日(水)	10:00~10:30	湖陵保健福祉センター
	26日(火)	10:00~11:00	大社健康福祉センター
	26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、気になることがあれば、相談ができます。	26日(火)	9:00~16:30	☎本庁
	15日(金)	9:00~16:00	☎平田支所 相談室
	25日(月)	9:00~12:00	☎多伎支所 相談室
	19日(火)		湖陵保健福祉センター
	14日(木)		大社健康福祉センター
	11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。	6日(水)・20日(水)	13:00~14:30	出雲保健所
	21日(木)	13:30~16:00	☎平田支所 相談室
	22日(金)		☎佐田支所 相談室
	19日(火)		☎多伎支所 相談室
	20日(水)		湖陵保健福祉センター
	7日(木)		大社健康福祉センター
12日(火)	斐川まめなが一番館		
酒害相談・家族交流会 ※要予約	13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【平成28年2月生まれ】 1歳6か月児健診【平成26年12月生まれ】 3歳児健診【平成25年6月生まれ】

気温上昇
高い湿度

熱中症、食中毒のシーズンです。

～ポイントをおさえて予防につとめましょう～



■熱中症

気温や湿度が高い環境では、体温が著しく上昇し熱中症が起こりやすくなります。屋外で作業、運動をする時だけでなく、室内でも起きますので注意してください。乳幼児、高齢者は特に気をつけましょう。

症状としては、軽度で立ちくらみ、筋肉痛、多量の発汗、中度で頭痛、吐き気、おう吐、倦怠感などがあります。

《熱中症予防のポイント》

- 通気性の良い服装で、帽子や日傘を使う
- のどが乾かなくても水分をこまめに補給する
- 作業や運動をする場合には、30分に一度は休憩する
- 首や脇を濡らしたタオルで冷やす



■食中毒

食中毒というと、飲食店での食事が原因と思われるがちですが、毎日食べている家庭の食事でも思わぬ食中毒を引き起こすことがあります。

家庭で発生した場合、症状が軽かったり、発症する人が1～2人のことが多いため、風邪や寝冷えなどと思い、食中毒とは気づかずに重症化することもあります。

まずは、家庭の食事作りで予防に心がけましょう。

《家庭の食事づくりでの食中毒予防のポイント》

- 調理の前には丁寧に手洗いをする
- 具合が悪い人(下痢、おう吐等)は調理配膳等をしない
- 加熱が必要な食品は中心部まで加熱する
- 調理器具は十分な洗浄と消毒をして清潔にする
- 冷蔵庫を過信しない(残った食品は時間が経ち過ぎたら思い切って捨てる)

☆食中毒予防の3原則

食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

おたずね／健康増進課 ☎21-6829

OH!

地産地消コーナー まいがな出雲!

Vol.3 今が旬～トマト

夏野菜の代表格トマト。スーパーの店頭で年中見かけますが、夏の太陽の日差しをたっぷり浴びた真っ赤なトマトは味、栄養ともに格別です。

トマトには、風邪予防や美肌効果があるビタミンC、老化防止効果のあるビタミンE、血液中の塩分を排出し高血圧予防に効果があるカリウム、腸内環境を整える食物繊維などがバランスよく含まれています。特に注目されているのが、リコピンという赤い色素です。トマトの赤色が濃いほど多く含まれるリコピンは、抗酸化作用が強く、老化防止やがん予防に効果があります。

トマトの栄養成分は、トマトが完熟した時に最も多くなるため、購入の際は、赤く熟れたものを選ぶことをおすすめします。

以前に比べて品種が増え、サイズも色もいろいろあるトマト。食べ比べてみるのもいいですね。

地元でとれる食材のおいしさを再発見して、積極的に消費してもらいたい!地元食材や生産者に親しみをもって、地域への愛着を深めてもらいたい!との思いで、毎月いろいろな情報をお届けしています。

今月の担当 健康増進課 ☎21-6976

注目

りっちゃんの元気サラダ

トマトを使った、学校給食の人気メニューを紹介いたします。1年生の国語の教科書にある「さらだでげんき」から生まれたレシピです。ぜひお試しください。



【材料】5人分

- キャベツ 100g
- きゅうり 小1本
- トマト 小1個
- にんじん 40g
- ホールコーン 小1缶
- ロースハム 3枚
- せん切り昆布 少々
- 花かつお 5g

- A
- 酢 大さじ2
 - 砂糖 小さじ2
 - サラダ油 大さじ2
 - しょうゆ 小さじ2
 - 塩 少々
 - こしょう 少々

【作り方】

- ①キャベツ、にんじんはせん切りにする。
- ②きゅうりは小口切りにする。
- ③トマトは、さいの目切り(1.5cm角)にする。
- ④ホールコーンは、缶から出し、汁をきっておく。
- ⑤ロースハムは、せん切りにする。
- ⑥せん切り昆布は、水でもどして食べやすい長さに切る。
- ⑦Aを合わせ、ドレッシングを作り、材料とあえる。

1人分の栄養価

エネルギー 60kcal たんぱく質 2.3g
脂質 3.5g 塩分 0.5g



生活習慣病予防 あなたは何かできますか？

減塩 運動 禁煙 それから…

～年に1度は必ず“健診”を受けましょう～

◆市では、次のとおり特定健康診査等を行います

- 期間／7月1日(金)～9月30日(金)
- 受診場所／市内医療機関
(市から送付する案内文や市ホームページなどでご確認ください)
- 自己負担金／どの健診も無料
- 健診の種類・対象等／下表の種類があります
- 検査項目
 - ◆基本的な健診(必須項目)
問診、理学的検査、身体測定、腹囲、血圧測定、脂質検査、血糖検査、肝機能検査、腎機能検査
 - ◆詳細な健診
※昨年度の結果等から医師が必要とした人のみ行います
貧血検査、心電図検査、眼底検査

健診等の名称	対象者	持参するもの	保健指導(特定健診のみ)
出雲市 国民健康保険 特定健康診査	今年度40歳から74歳の出雲市国民健康保険加入者 ※受診日に75歳になった方は、後期高齢者健康診査の受診となります。	・保険証 ・健康手帳(お持ちの方) ・受診券と質問票(4月末時点で加入の方へ6月下旬に郵送します)	特定健診の結果から、生活習慣の改善が必要とされた人に対しては特定保健指導を実施します。(健診終了後、別途案内を送付します。)
出雲市 国民健康保険 若年層健康診査	今年度20歳から39歳の出雲市国民健康保険加入者	・保険証 ・健康手帳(お持ちの方) ※受診券はありません。	特定健診・保健指導を受けてのばそう健康寿命! 保健指導の利用者はもちろん、特定健診の受診者も、受診をきっかけに健康づくりを始める人が多く、翌年以降の健診結果が改善する傾向にあります。
後期高齢者 健康診査	満75歳以上(一定の障がいのある65歳以上の方を含む)の後期高齢者医療の方	・保険証 ・健康手帳(お持ちの方) ※受診券はありません。	
肝炎ウイルス 検診	・今年度40歳の希望者 ・41歳以上で今までに肝炎ウイルス検診を受けていない希望者 ※出雲市国民健康保険加入者以外の方も受診できます。	【検査項目】血液検査(C型肝炎検査、B型肝炎検査) 【注意事項】 単独の検診は実施していません。 必ず、健診とあわせて受診してください。	

※受診結果については、受診した医療機関で直接説明を受けてください。
 ※生活保護世帯の方は医療機関の窓口で申し出てください。
 ※医療機関による健診のほか、集団健診を実施している地域もあります。詳しくは、各支所におたずねください。
 ※別途実施する集団健診や、事業所での健康診断を受診される方は、医療機関での健診は受けることができません。

市が行う健診・検診に関するおたずね
健康増進課
(☎21-6979)

◆被用者保険に加入している方(被扶養者の方も含む)の特定健診

特定健康診査は、加入している医療保険者によって年1回実施されます。

今年度40歳から74歳までの被保険者、被扶養者の方すべてが対象です。

特定健康診査は、生活習慣病の前兆であるメタボリックシンドロームに着目し、早いうちから改善を図ることによって、生活習慣病の発症、重症化を予防することを目的としています。

受診方法・自己負担金など詳しくは、お手持ちの保険証に記載されている保険者へおたずねください。

全国健康保険協会
(協会けんぽ)の **特定健康診査**

協会けんぽにご加入の方の特定健診に関するおたずね
全国健康保険協会島根支部(☎0852-59-5204)

○協会けんぽに被扶養者として加入している方には、受診案内と受診券(受診の際に必要です)が、4月下旬に被保険者の方のご自宅へ郵送されています。

○受診方法や健診機関は、協会けんぽ島根支部のホームページでもご確認ください。