

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	
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	7日(金)・21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!	20日(木)	11:00~12:00		
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)	18日(火)			
ベビーのための音楽あそび	親子で音楽を楽しもう!	12日(水)	10:30~11:10	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(10月7日(金)から受け付けます。)	17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!	19日(水)	10:30~11:30	さんびーの広場	24-9872
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	28日(金)	11:30~12:30		
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	22日(土)	10:00~11:30	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	19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/おむね1歳までの乳児と母	3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歳までの幼児と母	13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。	17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	6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/インフルエンザ	13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。	1日(土)	10:00~11:00		
プチっこひろば	保育所の運動会に参加しよう。	8日(土)	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 絵本の読みみかせとお話で遊ぼう	12日(水)	10:15~10:45		
すくすく相談日	身体計測、子育て・栄養相談 ◎	20日(木)	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 ◎	14日(金)			
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 ◎	28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
アップルひろば		20日(木)	10:00~12:00		
まるまるくらぶ(0歳児サークル)	皮膚科医による子育て講座 ※要予約 離乳食講座(生後7か月以降の赤ちゃんとその家族)※要予約	6日(木) 20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	おはなしわくわくタイム(絵本の読み聞かせ)	7日(金)			
	おやこでリズム遊び	14日(金)		たいしゃ子育て支援センター	
	英語で遊ぼう	21日(金)			
	誕生会(10月生まれさんをみんなで祝いましょう)	28日(金)			
ばんだ・うさぎの会	対象/平成24年4月~平成27年3月生まれの子どもと保護者 ※戶外活動を予定。詳しくはお問い合わせください。	7日(金)	10:00~12:00	斐川子育て支援センター(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すことを楽しみましょう。	28日(金)	10:30~11:30	阿宮コミュニティセンター	72-9142
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	17日(月)	10:00~12:00		

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)	24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)	18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)	4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・就学前の乳幼児および保護者 ※母子健康手帳をお持ちください。	5日(水)・12日(水) 19日(水)・26日(水)	9:30~11:00	いずも子育て支援センター
	26日(水)	9:30~10:30	ひらた子育て支援センター
	12日(水)	10:00~10:30	湖陵保健福祉センター
	25日(火)	10:00~11:00	大社健康福祉センター
	25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。	25日(火)	9:00~16:30	☎本庁 相談室
	21日(金)	9:00~16:00	☎平田支所 相談室
	6日(木)	9:00~12:00	☎佐田支所 相談室
	24日(月)		☎多伎支所 相談室
	18日(火)		湖陵保健福祉センター
	20日(木)	9:00~16:00	大社健康福祉センター
17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。	5日(水)・19日(水)	13:00~14:30	出雲保健所
	20日(木)	13:30~16:00	☎平田支所 相談室
	28日(金)		☎佐田支所 相談室
	18日(火)		☎多伎支所 相談室
	19日(水)		湖陵保健福祉センター
	6日(木)		大社健康福祉センター
11日(火)	斐川まめなが一番館		
酒害相談・家族交流会 ※要予約	12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か月健診【平成28年5月生まれ】 1歳6か月健診【平成27年3月生まれ】 3歳児健診【平成25年9月生まれ】

広報いずもをご覧の皆さんへ質問です。

Q 健康に自信がありますか？



はい

いいえ

特定健診等の健診を受ける

そして 健診結果を確認する

健康に自信があってもなくても、年に1回は健診を受けましょう。



異常なし

異常あり

以前の自分の健診結果と比較して、異常値に近づいている項目がないかをチェックする

治療が必要

精密検査が必要

基準値以上
メタボ予備軍

早めに受診して
医師に相談

早めに受診して
再検査を受ける

特定保健指導の
案内がない方

特定保健指導の
案内があった方

すこやかライフ健康相談

下っ腹が出てきたなあ…
どうやったら引っ込むのかな？



そんなあなたには、
『すこやかライフ健康相談』

- ポイント1 専門職が個別に相談します
- ポイント2 相談料は無料です
- ポイント3 事前に予約が必要です

相談は、健診を受けた方のみではなく、市内にお住まいの方は、ご利用いただけます。まずは健康増進課にお電話ください！

膝が痛むなあ…でも、私だって若い頃のようにハキハキ歩きたい！



特定保健指導

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。

【効果】

特定保健指導を利用された方の多くが、食事や運動などの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。

少しずつ変わっていく自分を、きっと実感できると思います。

おたずね／健康増進課 ☎21-6979

日本紅斑熱やツツガムシ病に気をつけましょう!!

日本紅斑熱やツツガムシ病は、ダニ類が病原体を媒介するもので、症状として発熱や発疹などが認められます。野山や畑、家の裏山などに出かけるときは、次のことに注意してください。

先日、平田地域にて発病したケースが報告されました。細心の注意を払ってください。

- ◎長袖、長ズボン、手袋などを着用し、肌の露出を少なくしましょう。肌が出る部分には、除虫スプレーを噴霧すると効果的です。
- ◎草の茂る場所に入り込んだり、地面に直接座り込んだりしないように注意しましょう。
- ◎帰宅したら、すぐに肌や服についたダニを取り除き、着替えます。



野山や畑に立ち入った後、発熱・発疹の症状が出たり、刺し口(ダニ類の吸血した跡)があれば、すぐに受診しましょう。

おたずね／健康増進課 ☎21-6829