

# 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	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)			
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14日(月)から受け付けます。)	21日(月)	10:30~11:30	駅ナカ赤ちゃんルーム(アトネスいずも)	21-1496
親子でストレッチ	身体を動かしてリフレッシュしよう! 親子の飲み物を持ってきてください ※先着20組 要予約(11月2日(水)から受け付けます。)	9日(水)	10:30~11:15		
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)	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	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歳までの幼児と母	24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。	21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	10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/RSウイルス	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		
プチっこひろば	保育所の秋まつりに参加しよう	12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	16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(月)	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 ◎	18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
あかちゃんとおかあさんのつどい	乳幼児の身体計測・発達相談 ◎	25日(金)			
アップルひろば		17日(木)	10:00~12:00		
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 子育てサポーター企画講座(子育てサークル交流会)※要予約	10日(木) 30日(水)	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)	4日(金)			
	大型遊具で遊ぼう	11日(金)			
	カリンバリンバ演奏会 誕生会(11月生まれさんをみんなでお祝いしましょう)	18日(金) 25日(金)			
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	2日(水)	10:00~11:30	ひかわ子育て支援センター(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、みつごちゃんと保護者	22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すことを楽しみましょう。	25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 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 隣保館
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)		

※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	2日(水)・9日(水) 16日(水)・30日(水)	9:30~11:00	いずも子育て支援センター
	30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	22日(火)	9:00~16:30	☎本庁 相談室
	18日(金)	9:00~16:00	☎平田支所 相談室
	10日(木)	9:00~12:00	☎佐田支所 相談室
	28日(月)		☎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	2日(水)・16日(水)	13:00~14:30	出雲保健所
	17日(木)	13:30~16:00	☎平田支所 相談室
	25日(金)		☎佐田支所 相談室
	15日(火)		☎多伎支所 相談室
	16日(水)	湖陵保健福祉センター	
	4日(金)	大社健康福祉センター	
	8日(火)	斐川まめなが一番館	
酒害相談・家族交流会 ※要予約	9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6月生まれ】 1歳6か月健診【平成27年4月生まれ】 3歳健診【平成25年10月生まれ】



# 歯周病検診 実施中!

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。

市では、平成29年3月31日時点の満年齢が**40歳・50歳・60歳・70歳**の方を対象に、12月末まで、歯周病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。  
実施医療機関や個人負担金などの詳しくは、案内はがきをご確認ください。

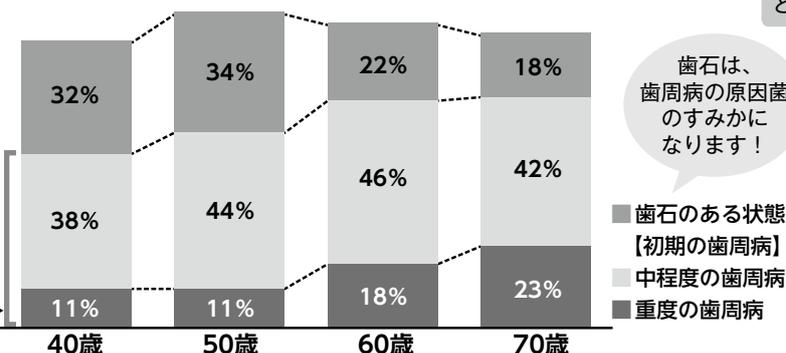
年齢とともに重度の方が増えてるね。重度になると自然と歯が抜けたり、治療するにも抜歯が必要となることが多いんだ。

## あなたも「歯周病」?!

昨年度受診者の約5～7割が歯周病(中程度以上)!

**5割**

●平成27年度歯周病検診結果から、受診者のうち歯周病と判定された方の割合



歯石は、歯周病の原因菌のすみかになります!



40歳の若い人でも5割もの方が中程度以上の歯周病なんだね!

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、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 ☎21-6979

## 予防接種

### B型肝炎ワクチンの定期接種

B型肝炎は、B型肝炎ウイルスが肝臓に一過性または持続性に感染(キャリア)する感染症です。持続感染の多くは出生時や乳幼児期に感染し、そのうち10～15%は、年月を経て慢性肝炎を発症し、その後、肝硬変・肝細胞がんを発症することがあります。抗体獲得率が高い0歳の時期に接種をして予防を心がけることが大切です。

●接種対象:平成28年4月1日以降生まれの1歳未満のお子さま

※母子感染予防として、出生後接種を受ける場合は、対象外

●自己負担金:無料

●接種回数:3回(1回目の接種から3回目の接種を終えるまでには、おおよそ半年間かかります。1歳になる日の前日までに3回目が終わるよう、早めに接種を受けてください。1歳を超えてしまうと、無料で受けることはできません。)



### 高齢者インフルエンザ予防接種

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週間かかるといわれています。早めに接種を受けましょう。

●実施時期:平成29年1月31日(火)まで

●実施場所:市内指定医療機関

●対象者:接種日に満65歳以上の方  
接種日に満60歳以上65歳未満で重い障がいがある方

●自己負担金:2,000円(接種日に生活保護世帯の方は無料)

●接種回数:1回



おたずね/健康増進課 ☎21-6829