

# 8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	おたすね	
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	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7.8か月以降の赤ちゃんとその家族(2回食頃)	22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	21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!	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!	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	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発育に関するミニ講座 テーマ/乳幼児の予防接種	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		
プチこひろば	水遊び・プール遊びをしよう	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
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	18日(金)	10:15~10:45		
すくすく相談日	身体計測、子育て・栄養相談 ◎	22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(火)			
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)	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		17日(木)	10:00~12:00		
まるまるくらぶ(0歳児サークル)	親子で運動遊び 離乳食教室(対象/生後7か月以降の赤ちゃんとその家族) ※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	水遊び	4日(金) 18日(金)			
	8月生まれの誕生会	25日(金)			
りすの会	対象/H28年4月~H29年3月生まれの子どもと保護者	8日(火)	14:00~15:30	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	23日(水)	10:00~12:00	阿宮コミュニティセンター	
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	25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)	

離乳食教室

事業名	内容など	とき	ところ	おたすね
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/7~10か月頃の赤ちゃんの家族(2~3回食頃)	22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

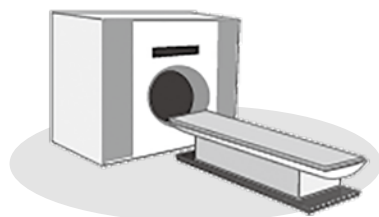
事業名・内容など	とき	ところ	おたすね
妊婦・乳幼児健康相談 ※対象/妊婦・就学前の乳幼児及び保護者 ※母子健康手帳をお持ちください。	2日・9日・16日・23日(いずれも水曜日)	9:30~11:00	いずも子育て支援センター
	30日(水)	9:30~10:30	ひらた子育て支援センター
	9日(水)	10:00~10:30	湖陵保健福祉センター
	22日(火)	10:00~11:00	大社健康福祉センター
	17日(木)・22日(火)	10:00~11:00	斐川まめなが一番館
すこやかライフ健康相談 ※要予約 ※食生活や運動について「何かよい工夫はないかな」「お腹まわりの脂肪を落としたい」「血圧が高めと言われた」など、気になることがあれば、ご相談ください。	22日(火)	9:00~16:30	☒本庁
	18日(金)	9:00~16:00	☒平田支所 相談室
	3日(木)		☒佐田支所 相談室
	28日(月)	9:00~12:00	☒多伎支所 相談室
	22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
心の健康相談 ※要予約 ※お住まいの地域以外の会場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)		☒平田支所 相談室
	25日(金)		☒佐田支所 相談室
	8日(火)	13:30~16:00	☒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
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~ 8月の乳幼児健診は次の方が対象です。期日が近づきましたら郵送でご案内します。  
 →4か月健診【平成29年3月生まれ】 1歳6か月健診【平成28年1月生まれ】 3歳児健診【平成26年7月生まれ】

# あなたの脳は健康ですか？

## ～出雲市国民健康保険加入者を対象に脳ドックを実施～

脳ドックは、脳の血管の状態などを診ることで、脳梗塞など脳疾患の予防や早期発見・早期治療に役立ちます。生活習慣病のある方、ご家族の中で脳梗塞になった人がいる方などは特に受診をお勧めします。



- 実施期間／9月～平成30年3月の水曜日の午後
- 対象者／出雲市国民健康保険加入者のうち、40歳～69歳(平成30年3月31日現在)の希望者  
※ペースメーカー、心臓人工弁、脳動脈クリップ、埋込式人工内耳を体内に入れている方は受診できません。
- 内容

検査場所	検査内容	個人負担金	定員
出雲市立 総合医療センター	MRI、 身体測定、 血圧測定等	7,300円 住民税非課税世帯の方は無料になります。 申し込み時に、個人負担金決定のため住民税の課税状況を調査させていただきます。	120人 応募多数の場合は、抽選により受診者を決定します。(市が実施する脳ドックを平成27年度以降受診していない方を優先します。)

- 申込期限／8月9日(水)必着
- 申込方法／ハガキに『郵便番号、住所、氏名、フリガナ、性別、生年月日、電話番号』を記入し、健康増進課「脳ドック」係(〒693-8530 住所記載不要)まで送付してください。
- おたずね／健康増進課 ☎21-6976

## いつまでも自分の歯で おいしく食べられるように 8020をめざしましょう

歯は生涯の大切なパートナーです。いつまでもおいしく食事をしたり、楽しく会話をしたりするためには、日頃からお口のケアを行い、多くの歯を残すことが大切です。

島根県・島根県歯科医師会では、毎年「8020よい歯のコンクール」を実施されており、昨年度は、出雲市でも18名の方が8020を達成され、表彰されました。

8020達成者の方は、

- ①かかりつけの歯科医院に定期的に(半年に1回以上)行く
- ②歯みがきを1日3回丁寧に
- ③好き嫌いなく、何でもよく食べる

以上の点に気をつけていらっしゃいました。皆さんもこれらの秘訣を参考にして、自分の歯を守る習慣を身につけましょう。



### 効果的なブラッシングのポイント

- ・歯ブラシは鉛筆を持つように軽く持つ
- ・磨きにくいところをていねいに磨く
- ・歯ブラシの毛先を歯と歯肉の境目にあてる
- ・磨き残しを少なくするため、磨く順番を決める
- ・1日1回は、糸ようじ(デンタルフロス)や歯間ブラシを使う

### ○今年度の8020よい歯のコンクール対象者／

- ・昭和12年12月31日以前に生まれた方(今年満80歳以上になる方)で、十分機能している自分の歯が20本以上残っている方。
- ・今までに8020よい歯のコンクールの表彰を受けておられない方。
- 応募方法／島根県歯科医師会会員の歯科医院へ口腔内診査を申し込むことにより応募となります。
- 応募ならびに口腔内審査期間／8月1日(火)～9月11日(月)