

# 2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	
出雲地域	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(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!	15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)	20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	19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	22日(木) 10:30~11:30		
平田地域	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	24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	21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	5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歳までの幼児と母	8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。	19日(月) 11:00~11:30		
	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	1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達に関するミニ講座 テーマ/入学入園前の予防接種	15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。	3日(土) 10:00~11:00		
佐田多伎湖陵地域	プチっこひろば	保育所の豆まき会と一緒に参加しよう	2日(金) 10:00~11:00		
	おはなし広場	対象/0~3歳 絵本の読みかきかせとお話で遊ぼう	21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 ◎	20日(火) 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 ◎	9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 ◎	23日(金) 10:00~12:00		
大社地域	アップルひろば	2月生まれの誕生会(2月生まれさんを皆でお祝いしましょう)	15日(木) 10:00~12:00	たいししゃ子育て支援センター	53-2666
	まるまるくらぶ(0歳児サークル)	離乳食教室(生後7~8か月の赤ちゃんとその保護者) ※要予約	20日(火) 10:00~11:30		
	おやこなかよし教室	節分遊び	2日(金)		
		おはなしわくわくタイム(絵本の読み聞かせ)	9日(金)		
		大型遊具で遊ぼう	16日(金)		
2月生まれ誕生会		23日(金)			
斐川地域	孫育て講座	対象/お孫さんがおられる方 またはその予定の方	7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
	こりの会	対象/H29年4月~H30年1月生まれの子どもと保護者	13日(火) 14:00~15:30		
	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	23日(金) 10:30~11:30		
	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	21日(水) 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)	26日(月) 13:30~15:30	斐川まめなが一番館	21-6981
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)	20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)	6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	7日(水)・14日(水) 21日(水)・28日(水)	9:30~11:00	いずも子育て支援センター	21-5772
	8日(木)・27日(火)	10:00~11:00	斐川まめなが一番館	73-9112
	14日(水)	10:00~10:30	湖陵保健福祉センター	43-1215
	21日(水)	9:30~10:30	ひらた子育て支援センター	63-5780
	27日(火)	10:00~11:00	大社健康福祉センター	53-3116
	1日(木)	9:00~12:00	☎佐田支所 相談室	84-0118
すこやかライフ健康相談	8日(木)	9:00~16:00	大社健康福祉センター	53-3116
	16日(金)	9:00~16:00	☎平田支所 相談室	63-5780
	20日(火)	9:00~12:00	湖陵保健福祉センター	43-1215
	26日(月)	9:00~12:00	☎多伎支所 相談室	86-3116
	26日(月)	9:30~16:00	斐川まめなが一番館	73-9112
	27日(火)	9:00~16:30	☎本庁 相談室	21-6979
	1日(木)	13:30~16:00	大社健康福祉センター	53-3116
	7日(水)・21日(水)	13:00~14:30	出雲保健所	21-1653
心の健康相談	13日(火)	13:30~16:00	斐川まめなが一番館	73-9112
	15日(木)		☎平田支所 相談室	63-5780
	20日(火)		☎多伎支所 相談室	86-3116
	21日(水)		湖陵保健福祉センター	43-1215
	23日(金)		☎佐田支所 相談室	84-0118
酒害相談・家族交流会 ※要予約	14日(水)	9:00~11:00	出雲保健所	21-1653

2月の健診は、次の方が対象です。対象の方には郵送でご案内しています。  
 ~乳幼児健診~ 4か月児健診【平成29年9月生まれ】 1歳6か月児健診【平成28年7月生まれ】  
 3歳児健診【対象年齢を3歳4か月に変更するため、平成30年2月~5月は実施しません】

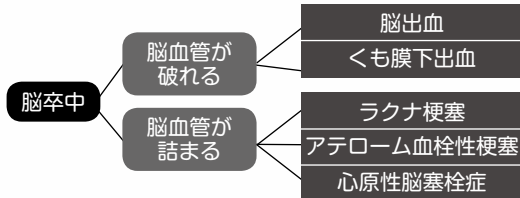
気温の下がる冬こそ

# 脳卒中の予防と早期発見を！

## 脳卒中とは？

脳卒中は、脳出血やくも膜下出血、脳梗塞などの総称で、脳の血管が破れたり、詰まったりすることで起こります。

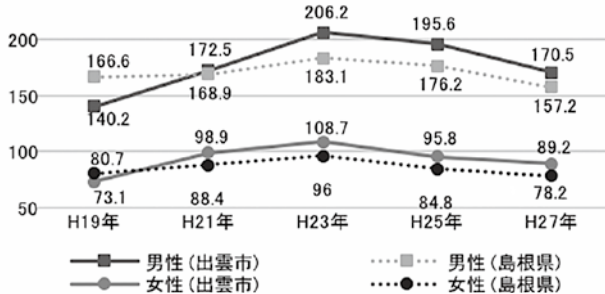
冬は気温が低くなり、血圧が高くなるため、脳卒中の発症が増加します。



## 出雲市の脳卒中の状況

発症率は減少傾向にありますが、島根県より高い状況にあります。

出雲市と島根県の脳卒中年齢調整発症率(人口10万対)



出典：島根県脳卒中発症者状況調査

## 脳卒中を予防するために

- ①自分の血圧を知りましょう**  
定期的に血圧を測り、自分の血圧を知って、135/85mmHg以上の状態が続く場合、かかりつけ医に相談しましょう。
- ②自分の脈を測ってみましょう**  
脈がとんだり、リズムが一定でない時は、かかりつけ医に相談しましょう。
- ③適切な生活習慣を心がけましょう**  
減塩、バランスの良い食生活、運動、禁煙で脳卒中を予防しましょう。

## 脳卒中を疑う症状が現れたら…？



早期の治療が大切です！  
迷わず119番を！

おたずね／健康増進課 ☎21-6979



## 減塩チャレンジはじめませんか？ ～脳卒中を予防するために～



食品の塩分を減らすことで、血圧を低下させ、脳卒中や心臓病などの循環器疾患を予防します。毎日の調理や食卓で減塩を意識し、少しずつ薄味に慣れていくことが大切です。無理なく、おいしく減塩を続けましょう。

\* 1日の塩分摂取目標量は、男性8g、女性7g未満です。(日本人の食事摂取基準2015年版)  
平成28年国民健康・栄養調査結果によると、塩分摂取量は、男性10.8g、女性9.2gで目標量より多く摂取している状況です。

### \*ちょっとした工夫で減塩を実践しましょう

#### 調理で減塩！

- ・天然だし(昆布、かつお節、煮干し等)をとり、風味を出す。
- ・レモンやゆず等の柑橘類や酢の酸味を効かせる。
- ・しそや生姜等の香味野菜を使って味にアクセントをつける。

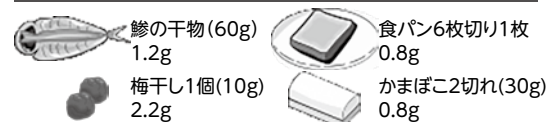
### \*野菜を積極的に摂りましょう

野菜に含まれるカリウムは、食塩に含まれる成分であるナトリウムの排泄を促す働きがあります。カリウムを多く含む野菜を食べましょう。(腎臓疾患等でカリウムの制限がある人は、主治医の指示に従いましょう)

#### 食卓で減塩！

- ・しょうゆやソースは、「かける」ではなく、「つける」。
- ・ラーメンやうどんのスープは、できるだけ残す。
- ・漬物や魚の干物、練り製品等の塩分を多く含む食品の食べ過ぎに注意する。

#### 意外と多い！食品の塩分含有量(目安量)



(日本食品標準成分表2015から作成)

おたずね／健康増進課 ☎21-6979