

# 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	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9か月以降の赤ちゃんとその家族(3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		
親子体操	音楽に合わせて身体を動かそう! 先着20組 ※要予約	26日(月) 10:30~11:30		
赤ちゃんのための音楽あそび	親子で音楽を楽しもう!	21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)※1か月前までに要予約	17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) 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	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育に関するミニ講座 テーマ/インフルエンザ脳症	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		
レ・スールの会	ふたごちゃん・みつごちゃんとその家族の会	28日(水) 14:00~15:30		
プチっこひろば	保育所の秋まつりに参加しよう	10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	21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(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 ◎	9日(金) 9:30~11:30		
あかちゃんとおかさんのつどい	乳幼児の身体計測・発達相談 ◎	16日(金)	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		15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	7日(水)	たいしや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(火)		
	おはなしわくわくタイム(絵本の読み聞かせ)	2日(金) 10:00~11:30		
	スマイルタイム(親子ふれあい遊び)	15日(木)		
	カリンパリンパ演奏会&誕生会 ※要予約	30日(金)		
ぼんだ・うさぎの会	対象/平成26年4月~平成29年3月生まれの子どもと保護者	16日(金) 10:00~12:00	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。	21日(水) 10:00~12:00	阿宮コミュニティセンター	
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	27日(火) 14:00~16:00	ひかわ子育て支援センター (斐川まめなが一番館)	
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!	30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)	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)	13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。

(用)：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
<b>妊婦・乳幼児健康相談</b> ※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。	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日(水)	9:30~10:30	ひらた子育て支援センター
	14日(水)	10:00~10:30	湖陵コミュニティセンター
	27日(火)	10:00~11:00	大社支所 燦ホール
	22日(木)・27日(火)	10:00~11:00	斐川まめなが一番館
<b>すこやかライフ健康相談</b> ※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。	27日(火)	9:00~16:30	本庁
	16日(金)	9:00~16:00	平田支所 相談室
	1日(木)	9:00~12:00	佐田支所 相談室
	26日(月)		多伎支所 相談室
	20日(火)		湖陵支所 相談室
	8日(木)	9:00~16:00	大社支所 会議室
5日(月)	9:30~16:00	斐川まめなが一番館	
<b>心の健康相談</b> ※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。	7日(水)・21日(水)	13:00~14:30	出雲保健所
	15日(木)	13:30~16:00	平田支所 相談室
	30日(金)		佐田支所 相談室
	20日(火)		多伎支所 相談室
	21日(水)		湖陵支所 相談室
	1日(木)		大社支所 会議室
13日(火)	斐川まめなが一番館		
<b>酒害相談・家族交流会</b> ※要予約	14日(水)	9:00~11:00	出雲保健所

~乳幼児健診~ 4か月児健診、1歳6か月児健診、3歳児健診対象の人には個別に通知をしています。3歳児健診は、平成27年1月生まれ以降の人から、対象月齢を3歳4か月に変更しています。

# 高齢者インフルエンザ予防接種を実施中!

インフルエンザは、普通の風邪に比べて症状が強く、気管支炎や肺炎などを合併し、重症化することもあります。予防の基本は、こまめにうがいや手洗いをしたり、栄養や休養をしっかりとって体調を整えたりすることですが、流行する前に予防接種を受けることも効果的です。ワクチン接種によって、インフルエンザにかかりにくくなり、たとえかかって重症化を抑えることができます。

予防接種を受けてからインフルエンザに対する抵抗力がつくまでに2週間程度かかり、その効果が十分に持続する期間は約5か月間とされています。インフルエンザが流行する前の12月中旬までに接種を受けておくことをおすすめします。

▼期 間／平成31年1月31日(木)まで

▼対 象 者／市内に住民登録があり、接種を希望される次のいずれかに該当する人  
接種日に①満65歳以上

②満60歳～65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障がい身体障がい1級に相当

▼接種場所／出雲市高齢者インフルエンザ予防接種実施医療機関

(実施医療機関を市ホームページに掲載していますので、直接予約して接種してください)

▼接種回数／1回

▼個人負担金／2,000円(医療機関の窓口でお支払いください)

次に該当する場合は、申請により個人負担金が免除になります

●接種日に生活保護を受けている人

▼持参するもの／①健康保険証(または後期高齢者医療証)

②身体障がい者手帳(対象者の②に該当する方)

\* 予診票・説明書は、実施医療機関・市役所健康増進課・各支所予防接種担当課にあります。



おたずね／健康増進課 ☎21-6829

## あなたも「歯周病」?!

昨年度の歯周病検診受診者の約5～7割が歯周病(中程度以上)!



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。歯や口の状態が悪いと、十分に栄養をとることができないため体力や免疫力は低下し、さまざまな病気や症状を引き起こします。また、むし歯菌や歯周病菌は血液を介して全身を巡り、心臓病や脳梗塞、糖尿病、肺炎など命に関わる病気に関与していることが分かってきました。

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く見られます。歯周病の予防には、日々の歯と歯ぐきのチェックやお手入れ、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。

お口の健康は全身の健康と深い関係があります



## 歯周病検診 実施中!

市では、平成31年(2019)3月31日時点の満年齢が40歳・50歳・60歳・70歳の人を対象に、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。

★実施歯科医療機関や個人負担金など、詳しくはご案内はがきをご確認ください。

検診をひとつのきっかけとして、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 ☎21-6976