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	15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！	21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）	19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	18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
	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	14日(木)			
	赤ちゃんのための音楽遊び	親子で音楽を楽しもう！	20日(水)			
	親子体操	音楽にあわせて身体を動かそう！先着20組　※要予約	25日(月)			
	わくわく音楽遊び	親子で音楽にあわせて身体を動かすことを楽しもう！	13日(水)	10:30～11:30	子育て支援センターはぐはぐ	22-6570
	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(応募多数の場合選考)※開催日の1か月前までに要予約	2日(土) 23日(土)	10:00～11:30	市役所本庁1階キッズルーム	21-6981
平田地域	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	20日(水)	13:30～15:50	ひらた子育て支援センター	63-3990
	ひらたぴよぴよサロン	親子の交流会　対象／おおむね1歳までの乳児と母	4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	14日(木)	10:30～11:30		
	リズムであそぼ！	リズムや音楽にあわせて体を動かします。	18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	7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／花粉症	14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。	2日(土)	10:00～11:00		
佐田・多伎・湖陵地域	プチっこひろば	節分会に参加しよう	1日(金)	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　絵本の読みきかせとお話で遊ぼう	20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(水)	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　◎	8日(金)	9:30～11:30	たき子育て支援センター（多伎こども園）	86-2711
	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　◎	22日(金)			
	アップルひろば		14日(木)	10:00～12:00	こりょう子育て支援センター（ハマナス保育園）	43-2621
大社地域	まるまるくらぶ（0歳児サークル）	離乳食教室 対象/生後7、8か月以降の赤ちゃんとその家族（2回食頃）　※要予約	20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	節分遊び　※要予約	1日(金)			
		おはなしわくわくタイム（絵本の読み聞かせ）	8日(金)			
		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）	22日(金)			
斐川地域	ことりの会	対象／平成30年4月～平成31年1月生まれの子どもと保護者	12日(火)	14:00～15:30	ひかわ子育て支援センター（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。	20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。	22日(金)	10:30～11:30	ひかわ子育て支援センター（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)	25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)	19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)	5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・就学前の乳幼児及び保護者 ※母子健康手帳をお持ちください。	6日(水)・13日(水) 20日(水)・27日(水)	9:30～11:00	いずも子育て支援センター	21-5772
	20日(水)	9:30～10:30	ひらた子育て支援センター	63-5780
	13日(水)	10:00～10:30	湖陵コミュニティセンター	43-1215
	26日(火)	10:00～11:00	㊐大社支所　燦ホール	53-3116
	21日(木)・26日(火)	10:00～11:00	斐川まめなが一番館	73-9112
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。	26日(火)	9:00～16:30	㊐本庁　相談室	21-6979
	15日(金)	9:00～16:00	㊐平田支所　相談室	63-5780
	7日(木)	9:00～12:00	㊐佐田支所　相談室	84-0118
	25日(月)		㊐多伎支所　相談室	86-3116
	19日(火)		㊐湖陵支所　相談室	43-1215
	14日(木)	9:00～16:00	㊐大社支所　会議室	53-3116
	25日(月)	9:30～16:00	斐川まめなが一番館	73-9112
心の健康相談 ※要予約 ※お住まいの地域以外の会場でも利用できます。	6日(水)・20日(水)	13:00～14:30	出雲保健所	21-1653
	21日(木)	13:30～16:00	㊐平田支所　相談室	63-5780
	22日(金)		㊐佐田支所　相談室	84-0118
	19日(火)		㊐多伎支所　相談室	86-3116
	20日(水)		㊐湖陵支所　相談室	43-1215
	7日(木)		㊐大社支所　会議室	53-3116
	12日(火)		斐川まめなが一番館	73-9112
酒害相談・家族交流会　※要予約	13日(水)	9:00～11:00	出雲保健所	21-1653

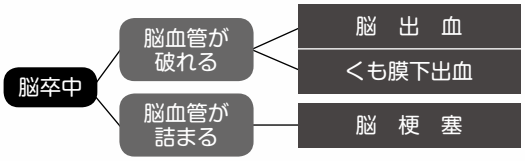
～乳幼児健診～ 4か月児健診、1歳6か月児健診、3歳児健診対象の人には個別に通知をしています。
3歳児健診は、平成27年1月生まれ以降の人から、対象月齢を3歳4か月に変更しています。

血圧の上がりやすい冬に注意！

脳卒中を知ろう！予防しよう！

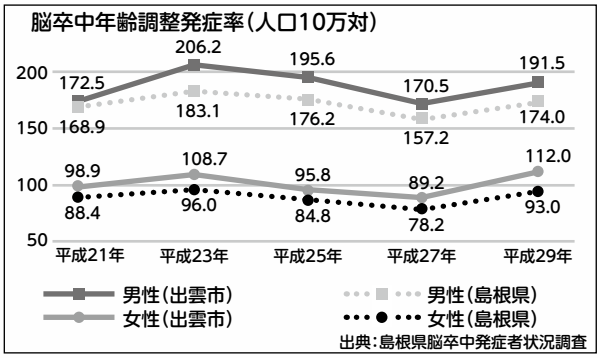
脳卒中とは？

脳の血管が破れたり、詰まったりする病気を総称して‘脳卒中’と言います。
心臓から全身に血液を運ぶ血管が硬くなると(動脈硬化)、脳卒中がおこりやすくなります。



出雲市の脳卒中の状況

脳卒中の発症率は島根県より高い状況にあります。
また、男性は女性の約２倍の発症率です。



出典：島根県脳卒中発症者状況調査

脳卒中予防のカギは、‘高血圧予防’
～脳卒中発症者の7割が高血圧です～

①自分の血圧に関心を持とう
- 毎日時間を決めて測り、記録をつける。自宅等ではかる血圧(家庭血圧)が、135/85mmHg以上が続くときは、かかりつけ医に相談する。
- 健診等で再検査となったら、必ず受診する。
- 治療中の人は、受診や内服を中断しない。

②減塩にこころがけよう
1日の塩分摂取量は、男性8g、女性7g未満を目標にする。

③お酒は適量を守ろう
1日の適量は、日本酒なら1合、ビールなら500mlまでで、週2回休肝日にする。

④からだを動かそう

⑤禁煙しよう

下記の症状が突然あれば、迷わず119番へ！
～3時間以内に！早期受診と治療が重要です～

★症状がすぐに消えても放置せず、必ず受診しましょう。

おたずね／健康増進課　☎２１－６９７６

平成30年度
高齢者肺炎球菌予防接種について

これまでに23価高齢者肺炎球菌ワクチン(ニューモバックス)の接種を受けたことがない人で、次の①②いずれかに該当する人は、高齢者肺炎球菌予防接種を定期接種として受けることができます。なお、この予防接種は義務ではなく、ご本人が接種を希望した場合のみ接種ができます。

①平成30年度内に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる人

②接種日に満60歳以上65歳未満の人で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいがある人

○接種期限：平成31年3月31日まで
○自己負担金：5,000円 ※接種日時点において、生活保護世帯の人は無料です。
○接種方法：指定医療機関へ予約のうえ予防接種を受けてください。

おたずね／健康増進課　☎ 21－6829