

6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	21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!	20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)	14日(金)		
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!	12日(水) 10:30~11:30	子育て支援センターはくはく	22-6570
ママヨガ	心と身体のリラクゼーション 先着20組 ※要予約	5日(水) 10:30~11:30	駅ナカ赤ちゃんルーム(アトネスイずも)	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	17日(月) 10:30~11:30		
赤ちゃんのための音楽遊び	親子で音楽を楽しもう! 対象/生後3か月未満の乳児とその保護者	19日(水)		
赤ちゃんのお世話教室	対象/妊娠7~9か月くらいの方と家族 参加費500円 6組 ※要予約	1日(土) 22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	19日(水) 13:30~15:50	ひらた子育て支援センター	63-3990
ひらたびよびサロン	親子の交流会 対象/おおむね1歳までの乳児と母	3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	20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。	17日(月) 11:00~11:15		
おはなし読んで	絵本の読み聞かせ	毎週火曜		
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		
わいわいキッズ	健康運動指導士の指導による親子体操	6日(木) 11:00~11:30		
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/おたふくかぜ	13日(木) 10:30~11:30		
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。	1日(土) 10:00~11:00		
プチっこひろば	歯科衛生士さんによる歯磨き指導や歯のお話	6日(木) 10:00~11:00	さだ子育て支援センター(須佐保育所)	84-0166
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	19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(木) 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 ◎	14日(金) 28日(金) 9:30~11:30		
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 ◎	20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
まるまるくらぶ(0歳児サークル)	乳幼児の事故予防講座 ※要予約	10日(月)	たいししゃ子育て支援センター	53-2666
	離乳食教室(生後7か月以降の乳児とその保護者) ※要予約	20日(木)		
	皮膚科医による乳幼児の子育て講座 ※要予約	27日(木)		
	おはなしわくわくタイム(絵本の読み聞かせ)	7日(金)		
	おやこで3日体操 ※要予約	14日(金)		
	英語であそぼう	21日(金)		
おやこなかよし教室	6月生まれの誕生会(6月生まれさんを皆でお祝いしましょう)	28日(金)	大社体育館	
			たいししゃ子育て支援センター	
歯科衛生士さんと話そう	親子でむし歯について学びましょう	5日(水) 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)	73-7375
ミュージックタイム	音楽療法士によるリズムあそび	28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)	24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)	18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)	4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・就学前の乳幼児および保護者 ※母子健康手帳をお持ちください。	5日・12日・19日・26日(いずれも水曜日) 9:30~11:00	いずも子育て支援センター	21-5772
	12日(水) 10:00~11:00	ひらた子育て支援センター	63-5780
	12日(水) 10:00~10:30	湖陵コミュニティセンター	43-1215
	25日(火) 10:00~11:00	大社行政センター 燦ホール	53-3116
	20日(木)・25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。	25日(火) 9:00~16:30	市本庁 相談室	21-6979
	21日(金) 9:00~16:00	市平田行政センター 相談室	63-5780
	13日(木) 9:00~12:00	市佐田行政センター 相談室	84-0118
	24日(月) 9:00~12:00	市多伎行政センター 相談室	86-3116
	18日(火) 9:00~12:00	市湖陵行政センター 相談室	43-1215
	13日(木) 9:00~16:00	大社行政センター 相談室	53-3116
10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ご利用いただけます。	5日(水)・19日(水) 13:00~14:30	出雲保健所	21-1653
	20日(木) 13:30~16:00	市平田行政センター 相談室	63-5780
	28日(金) 13:30~16:00	市佐田行政センター 相談室	84-0118
	18日(火) 13:30~16:00	市多伎行政センター 相談室	86-3116
	19日(水) 13:30~16:00	市湖陵行政センター 相談室	43-1215
	6日(木) 13:30~16:00	大社行政センター 相談室	53-3116
11日(火) 13:30~16:00	斐川まめなが一番館	73-9112	
お酒の困りごと相談・家族交流会 ※要予約	12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歳児健診対象者には個別に通知をしています。

予防接種については、健康増進課までお問い合わせください。 ☎21-6829

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です

食事のバランスとれていますか？

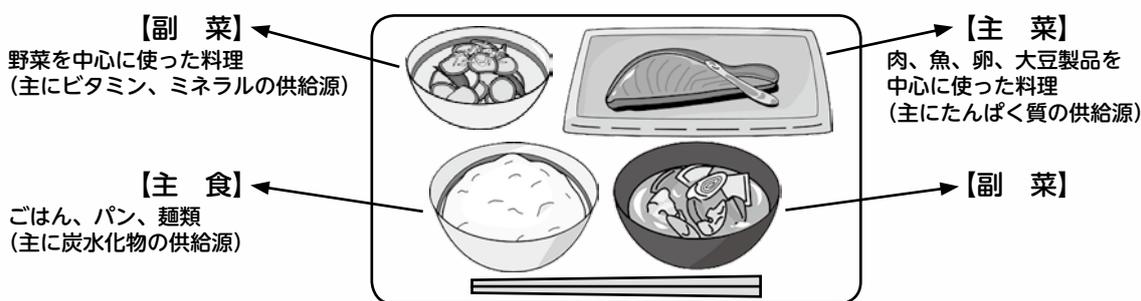
～1日3食、主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう～



平成28年度に実施した健康づくり・食育に関するアンケート調査の結果によると、「主食・主菜・副菜をバランスよく食べている」と答えた市民の割合は66%でした。この割合を増やすことを目標に、市では「第3次出雲市食育推進計画」で、「栄養バランスが優れた日本型食生活を実践しましょう」という重点目標を掲げ、キャンペーン等を行い、啓発を行っています。

日本型食生活とは、日本の気候に適した米(ご飯)を中心に、魚や肉、野菜、海藻、豆類などの多様なおかずを組み合わせる食生活のことで、日本人が昔から食べてきた一汁三菜の食事が栄養バランスのとれた理想的な食事と言えます。

栄養バランスのとれた食事は、乳幼児期の食習慣の形成、青壮年期の生活習慣病予防、高齢期の低栄養の予防につながる大切なものです。



おたずね／健康増進課 ☎21-6979

6月4日から10日は歯と口の健康週間です ～いつまでも続くけんこう 歯の力～



最近 歯科医院に行ったのはいつですか？

市の調査*では、回答のあった人のうち、約6割がここ1年間で歯科医院に行っていませんでした。しかし、2人に1人は「口の中に問題がある」と答えていました。

*平成28年度(2016)健康づくり・食育に関するアンケート調査

1年に1回以上は
症状がなくても
歯科医院を
受診しましょう

むし歯や歯周病は自覚症状がなくても、悪くなっていることがあります。かかりつけ歯科医をもち、定期的に見てもらうことが大切です。

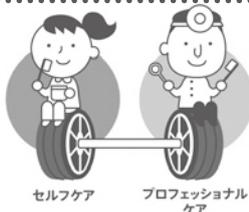
【かかりつけ歯科医をもつことのメリット】

- あなたにあったケアや治療
病歴や体質を理解してもらったうえで適切な治療を受けることができます
- 早期発見・早期治療で短い治療期間
小さな変化に気づいてもらえ、異常を早く見つけ治療につなげることができます
- 定期受診で医療費も削減
症状が出て受診するよりも、定期的に歯科受診することで医療費を少なくすることができます

お口の健康を保ち、
いつまでも健康で
暮らしていく
ために

自分でできるセルフケア

- ・歯みがき
- ・歯間ブラシ
- など



セルフケア プロフェッショナルケア

歯科医院での プロフェッショナルケア

- ・定期的な歯科受診
- ・歯石除去
- など

この二つが大切です！

おたずね／健康増進課 ☎21-6976