

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	23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)	9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!	6日(火) 10:30~11:30	子育て支援センターはくはく	22-6570
歯科衛生士さんと話そう	歯の生え方、歯磨きの仕方	1日(木) 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	19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か月以上の乳児とその保護者	28日(水)		
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)※開催日の1か月前までに要予約	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	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	29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。	8日(木) 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) 10:30~11:30		
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/事故予防	22日(木)		
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		
プチっこひろば	水遊びをしよう	1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	21日(水) 10:15~10:45		
すすく相談日	身体計測、子育て・栄養相談 ◎	22日(木) 9:30~11:00	たき子育て支援センター (多岐こども園)	86-2711
すすくハッピー広場	乳幼児の身体計測・誕生会 ◎	9日(金) 9:30~11:30		
あかちゃんとおかあさんのつどい		23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	乳幼児の身体計測・発達相談 ◎	22日(木) 9:30~11:30		
まるまるくらぶ (0歳児サークル)	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	20日(火) 10:00~11:30	たいししゃ子育て支援センター	53-2666
	乳幼児子育て講座(小児科医師によるお話) ※要予約	29日(木) 14:00~15:30		
おやこなかよし教室	水遊び	2日(金) 10:00~11:30		
	8月生まれの誕生会(8月生まれさんを皆でお祝いしましょう)	23日(金) 10:00~11:30		
りすの会	対象/平成30年4月~平成31年3月生まれの子どもと保護者	20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
ミュージックタイム	音楽療法士によるリズム遊びを親子で楽しませよう	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 ※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・21日・28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日(水)	10:00~11:00	ひらた子育て支援センター
	7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	市大社行政センター 燦ホール
	22日(木)・27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。	20日(火)	9:00~16:30	市本庁 相談室
	23日(金)	9:00~16:00	市平田行政センター 相談室
	2日(金)	9:00~12:00	市佐田行政センター 相談室
	26日(月)		市多岐行政センター 相談室
	20日(火)		市湖陵行政センター 相談室
	8日(木)	9:00~16:00	市大社行政センター 相談室
26日(月)	9:30~16:00	斐川まめなが一番館	
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。	7日(水)・21日(水)	13:00~14:30	出雲保健所
	22日(木)	13:30~16:00	市平田行政センター 相談室
	23日(金)		市佐田行政センター 相談室
	20日(火)		市多岐行政センター 相談室
	21日(水)		市湖陵行政センター 相談室
	8日(木)		市大社行政センター 相談室
6日(火)	斐川まめなが一番館		
お酒の困りごと相談・家族交流会 ※要予約	14日(水)	9:00~11:00	出雲保健所

~乳幼児健診~ **集団** 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。
個別 9~10か月頃には、母子健康手帳別冊の受診票を使って小児科専門医で健診を受けましょう。

いつまでも 自分の歯で おいしく食べられるように

ハチマルニイマル

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」が実施されており、昨年度は、出雲市でも17名が8020を達成され、表彰されました。

8020達成者は、

- 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。皆さんもこれらを参考にして、自分の歯を守る習慣を身につけましょう。

○今年度の8020よい歯のコンクール対象者／

- ・ 昭和14年12月31日以前に生まれた人（今年満80歳以上になる人）で、十分機能している自分の歯が20本以上残っている人。
- ・ 今までに8020よい歯のコンクールの表彰を受けていない人。

○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／9月10日（火）まで

「8020運動」とは、80歳で20本以上の自分の歯を保とうという運動です。



効果的なブラッシングのポイント

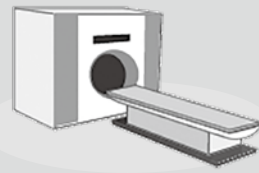
- ・ 歯ブラシは鉛筆を持つように軽く持つ
- ・ 磨きにくいところを丁寧に磨く
- ・ 歯ブラシの毛先を歯と歯肉の境目にあてる
- ・ 磨き残しを少なくするため、磨く順番を決める
- ・ 1日1回は、糸ようじ（デンタルフロス）や歯間ブラシを使う

おたずね／健康増進課 ☎21-6976

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。生活習慣病のある人、ご家族の中で脳梗塞になった人がいる場合など、特に受診をお勧めします。



●実施期間／令和元年9月～令和2年3月

●対象者／出雲市国民健康保険加入者のうち、40歳～69歳（令和2年3月31日現在）の希望者

※ペースメーカー、心臓人工弁、脳動脈クリップなどの脳内金属、埋込式人工内耳を体内に入れている人、

また、妊娠中もしくは妊娠している可能性のある人は受診できません。

場合によってはMRI検査を中止させていただくこともありますので、ご了承ください。

●内容

検査場所	検査内容	個人負担金	定員
① 出雲市立総合医療センター	MRI 身体測定 血圧測定	7,300円 住民税非課税世帯の人は無料になります。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。	220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29年度以降受診していない人を優先します。）
② ヘルスサイエンスセンター島根	頸動脈超音波診察		

●申込期限／8月9日（金）必着

●申込方法／ハガキの裏面に①検査希望医療機関（第一・第二希望いずれもご記入ください）

②郵便番号③住所④氏名・フリガナ⑤性別⑥生年月日⑦電話番号を記入し、

〒693-8530健康増進課「脳ドック」係（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