

1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	17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!	16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)	10日(金)		
赤ちゃんのための音楽あそび	親子で音楽を楽しもう!	15日(水) 10:30~11:30	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	20日(月) 10:30~11:30		
親子たいそう	音楽に合わせて身体を動かそう! 先着15組 ※要予約(来所受付)	29日(水) 10:30~11:30		
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!	8日(水) 10:30~11:30	子育て支援センターはぐはぐ	22-6570
計測の日	看護師が身体測定(身長・体重・頭囲・胸囲)します。	9日(木) 10:00~11:30 13:30~15:30	市役所本庁1階キッズルーム	21-6981
赤ちゃんのお世話教室	対象/妊娠7~9か月頃の妊婦さんとその家族 参加費500円 6組※要予約	25日(土) 10:00~11:30		
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(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	20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	23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。	6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 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	9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/冬のスキンケア	16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。	11日(土) 10:00~11:00		
ブッチこひろば	保育所で一緒に遊ぼう	8日(水) 9:00~10:40	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	20日(月) 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 ◎	15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 ◎	10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 ◎	24日(金) 9:30~11:30		
アップルひろば		16日(木) 9:30~11:30		
まるまるくらぶ(0歳児サークル)	ふれあい遊び(エプロンシアター)	20日(月) 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	おはなしわくわくタイム(絵本の読み聞かせ)	17日(金)		
	1月生まれの誕生会(1月生まれさんを皆でお祝いしましょう)	24日(金)		
	節分遊び ※要予約	31日(金)		
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	21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
ばんだ・うさぎの会	対象/平成28年4月~平成30年3月の生まれの子どもと保護者	17日(金) 10:00~12:00		
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の子どもと保護者	28日(火) 14:00~16:00		
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	24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)	27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)	21日(火) 10:00~12:00	高松コミュニティセンター隣保館	
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)	7日(火)		

※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。	8日(水)・15日(水) 22日(水)・29日(水)	9:30~11:00	いずも子育て支援センター
	15日(水)	10:00~11:00	ひらた子育て支援センター
	8日(水)	10:00~10:30	こりょう子育て支援センター
	21日(火)	10:00~11:00	☐大社行政センター 燦ホール
	16日(木)・28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。	28日(火)	9:00~16:30	☐本庁 相談室
	17日(金)	9:00~16:00	☐平田行政センター 相談室
	9日(木)	9:00~12:00	☐佐田行政センター 相談室
	27日(月)		☐多伎行政センター 相談室
	21日(火)		☐湖陵行政センター 相談室
	9日(木)	9:00~16:00	☐大社行政センター 相談室
27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利用できます。	8日(水)・22日(水)	13:00~14:30	出雲保健所
	16日(木)	13:30~16:00	☐平田行政センター 相談室
	24日(金)		☐佐田行政センター 相談室
	21日(火)		☐多伎行政センター 相談室
	15日(水)		☐湖陵行政センター 相談室
	9日(木)		☐大社行政センター 相談室
14日(火)	斐川まめなが一番館		
酒害相談・家族交流会 ※要予約	15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。

予防接種のご案内

お子さんを対象とした以下の予防接種は、対象の期間内であれば無料で接種することができます。

期間を過ぎますと接種費用が全額自己負担となりますのでご注意ください。

○2歳未満：1期麻しん風しん予防接種

(1歳～2歳の誕生日の前日まで)

○3歳未満：水痘予防接種(3歳の誕生日の前日まで)

○就学前：2期麻しん風しん予防接種(令和2年3月31日まで)

：4種混合予防接種(7歳6か月の前日まで)

：日本脳炎1期予防接種(7歳6か月の前日まで)

○小学校4年生：日本脳炎2期(13歳の誕生日の前日まで)

○小学校6年生：2種混合予防接種(13歳の誕生日の前日まで)

接種がまだの人は早めに医療機関で予防接種を受けましょう。

年度末は混み合いますので、冬休み中の接種をお勧めします。

なお、予診票がお手元にないなど、ご質問等は下記までお問い合わせください。

おたすね／健康増進課 ☎21-6829

病院、学校等の
敷地内禁煙に続き

令和2年4月1日からすべての施設で原則屋内禁煙

受動喫煙を防止するため、飲食店、オフィス、工場、ホテルなどすべての施設で屋内禁煙となります。

*屋内では、条件を満たす喫煙室内を除き、喫煙はできなくなります。

*バス・タクシーや送迎車等も車内禁煙となります。

違反すれば指導や
命令、罰則が適用

		喫煙の可否		飲食・作業等の可否	20歳未満の者の立入	管理権限者等の責務
		紙巻き たばこ等	加熱式 たばこ			
喫煙室以外の屋内		×	×	○	○	・灰皿等の撤去、廃止 ・喫煙者に喫煙中止、退出の要請
喫煙室の種別	① 喫煙専用室	○	○	×	立入禁止	・次の技術的基準を満たすこと i 固定された壁、天井等で区画 ii たばこの煙は屋外排気 iii 入口で0.2m/s以上の流入気流 ・施設と喫煙室の入口に標識を掲示 ・使用を中止したときは標識を除去 ・②、③は広告宣伝に対策内容を明示
	② 加熱式たばこ専用喫煙室	×	○	○	立入禁止	
	③ 喫煙可能室 喫煙可能店	○	○	○	立入禁止	

*③の喫煙可能室等は、令和2年4月1日時点で営業している経営規模(客席面積・資本金等)の小さな飲食店に限り設置可能です。

喫煙可能室等を設置する場合は、**出雲保健所に届出(12月23日 受付開始)**をお願いします。

*求人や労働契約の際に受動喫煙防止対策の内容を明示する必要があります。

*自宅、ホテルの客室、道路、公園等は規制の対象外ですが、すべての人が受動喫煙防止の配慮をしなければなりません。

おたすね
相談窓口・届出先

出雲保健所 健康増進課
☎(0853)21-8785 〒693-0021 出雲市塩冶町223-1

