

# 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	
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)			
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	13日(木)	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	17日(月)			
赤ちゃんのための音楽あそび	親子で音楽を楽しもう!	19日(水)			
ママヨガ	心と身体のリラクゼーション 先着15組 ※要予約(来所時受付)	26日(水)	10:30~11:30	子育て支援センターはくはく	22-6570
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	8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)			
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	6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/入園前の予防接種	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	節分会に参加しよう	3日(月)	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 ◎	19日(水)	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)	9:30~11:30		
あかちゃんとおかあさんのつどい		21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)
アップルひろば	乳幼児の身体計測・発達相談 ◎	20日(木)			
まるまるくらぶ(0歳児サークル)	離乳教室 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 子育てサポーター自主企画講座(3日体操)※要予約	10日(月) 20日(木)	10:00~11:30	たいし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)	7日(金)			
	ボールプールで遊ぼう	21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)	28日(金)			
ことのり会	対象/平成31年4月~令和2年1月生まれの子どもと保護者	18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
ミニまめっこルーム	スタッフが会場へ出かけ、遊びの広場を開設します	19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	音楽療法士によるリズム遊びを親子で楽しみましょう	28日(金)	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)	

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(火)	13:30~15:30	斐川まめなが一番館
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	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)	4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。	5日(水)・12日(水) 19日(水)・26日(水)	9:30~11:00	いずも子育て支援センター
	19日(水)	10:00~11:00	ひらた子育て支援センター
	12日(水)	10:00~10:30	こりょう子育て支援センター
	25日(火)	10:00~11:00	☎大社行政センター 燦ホール
	20日(木)・25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。	18日(火)	9:00~16:30	☎本庁 相談室
	21日(金)	9:00~16:00	☎平田行政センター 相談室
	13日(木)	9:00~12:00	☎佐田行政センター 相談室
	17日(月)		☎多伎行政センター 相談室
	18日(火)	☎湖陵行政センター 相談室	
	13日(木)	9:00~16:00	☎大社行政センター 相談室
	10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。	5日(水)・19日(水)	13:00~14:30	出雲保健所
	20日(木)	13:30~16:00	☎平田行政センター 相談室
	28日(金)		☎佐田行政センター 相談室
	18日(火)		☎多伎行政センター 相談室
	19日(水)		☎湖陵行政センター 相談室
	6日(木)		☎大社行政センター 相談室
	4日(火)		斐川まめなが一番館
酒害相談・家族交流会 ※要予約	12日(水)		9:00~11:00

~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。

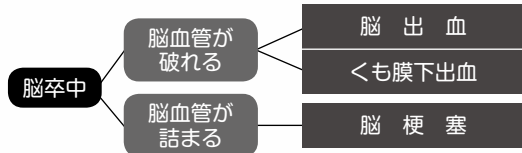
血圧の上がりやすい冬に注意!

# 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(動脈硬化)、脳卒中が起こりやすくなります。



脳卒中にならないためには、「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つ

- ・毎日時間を決めて測り、記録をつける。
- ・自宅等で測る血圧(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。
- ・治療中の方は、受診や内服を中断しない。

### ②減塩をこころがけよう

- ・調味料や濃い味の食品を控える等、うす味を心がける。

1日の塩分摂取量の目標値は、男性8g、女性7g未満とされています。日本人の摂取量の平均は9.9gと、摂取量が多い状況です。  
(平成29年度国民栄養調査から)

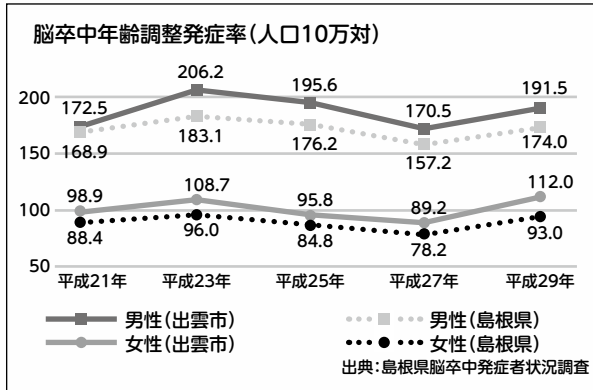
### ③お酒は適量を守ろう

- ・日本酒なら1合、ビールなら500mlまで。
- ・週2回は休肝日をもつ。

### ④身体を動かそう ⑤禁煙しよう

## 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。



※年齢調整発症率とは、「標準とする人口」と同じ年齢構成であれば、人口10万人あたりの罹患数はこの程度になると推測した値のこと

下記の症状が突然出たら、迷わず119番へ!  
～発症から3時間以内に! 早期受診と治療が重要です～

ろれつが回らない言葉が出てこない  
会話が理解できない

経験したことのない激しい頭痛がする

身体や顔の片方がしびれる  
力が入らない

片方の目が見えない  
物が2つに見える

★発症後、早期にしかできない治療があります。  
★症状がすぐに消えても、放置せず、必ず受診しましょう。  
大きな発作につながる可能性もあります。

おたすね/健康増進課 ☎21-6976

## 高齢者肺炎球菌予防接種のご案内

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NP)の接種を受けたことがなく、下記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、本人が希望すれば、接種ができます。

- ①令和2年3月31日までに65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳以上になる人
- ②60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓または、呼吸器の機能もしく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: 令和2年3月31日まで
- 自己負担金: 5,000円 ※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。



おたすね/健康増進課 ☎21-6829