

# 10月の健康カレンダー

※新型コロナウイルス感染症の感染防止のため、休止する場合があります。

※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	16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! ※要申込 定員15組	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) ※要申込 定員10組	13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10組 ※来所時受付	12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
赤ちゃんのための音楽遊び	親子で音楽を楽しもう! 対象/3か月以上の乳児とその保護者 先着15組 ※来所時受付	21日(水) 10:30~11:30		
ママヨガ	心と身体のリラクゼーション 先着10組 ※来所時受付	28日(水) 10:30~11:30	子育て支援センターはくはく	22-6570
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! ※要申込	14日(水) 10:30~11:30		
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家族 参加費無料6組	3日(土) 10:00~11:30 24日(土)		
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 ※要申込	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	8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。 ※要申込	19日(月) 10:30~11:30		
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 ※要申込	1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/おたふくかせ ※要申込	15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。	3日(土) 10:00~11:00		
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	さだ子育て支援センター(須佐保育所)	84-0166
すくすく相談日	身体計測、子育て・栄養相談 ◎	26日(月) 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 ◎	13日(火) 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 ◎	15日(木) 9:30~11:30		
まるまるくらぶ(0歳児サークル)	栄養相談(生後4か月以降の乳幼児とその保護者) ※要予約	21日(水)	たいしや子育て支援センター 大社体育館	53-2666
おやこなかよし教室	子育てサポーター自主企画講座(3B体操) ※要申込	9日(金) 10:00~11:30		
	英語であそぼう ※要申込	16日(金)		
	10月生まれの誕生会(10月生まれさんを皆でお祝いしましょう) ※要申込	23日(金)		
ハロウィン遊び ※要申込	30日(金)			
ばんだ・うさぎの会	対象/平成29年4月~平成31年3月生まれの子どもと保護者 ※要申込	14日(水) 10:00~11:30	ひかわ子育て支援センター(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 ※先着16組 ※要申込	23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)	26日(月) 13:30~15:00	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) 10:00~11:30	古志コミュニティセンター	

※参加費無料、先着5名、託児はありません。

(☎)：市役所

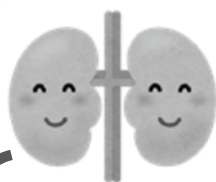
健康相談

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。	7日・14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 ※要予約	21-5772
	8日(木)・27日(火) 10:00~11:00	斐川まめなが一番館	73-9112
	14日(水) 10:00~10:30	湖陵コミュニティセンター	43-1215
	20日(火) 10:00~11:00	ひらた子育て支援センター	63-5780
	27日(火) 10:00~11:00	大社行政センター	53-3116
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相談できます。	8日(木) 9:00~12:00	☎佐田行政センター 相談室	84-0118
	8日(木) 9:00~16:00	☎大社行政センター 相談室	53-3116
	12日(月) 9:30~16:00	斐川まめなが一番館	73-9112
	16日(金) 9:00~16:00	☎平田行政センター 相談室	63-5780
	20日(火) 9:00~12:00	☎湖陵行政センター 相談室	43-1215
	26日(月) 9:00~12:00	☎多伎行政センター 相談室	86-3116
	27日(火) 9:00~16:30	☎本庁 相談室	21-6979
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。	1日(木) 13:30~16:00	☎大社行政センター 相談室	53-3116
	7日(水)・21日(水) 13:00~14:30	出雲保健所	21-1653
	13日(火)	斐川まめなが一番館	73-9112
	20日(火)	☎多伎行政センター 相談室	86-3116
	21日(水)	☎湖陵行政センター 相談室	43-1215
	23日(金)	☎佐田行政センター 相談室	84-0118
28日(水)	☎平田行政センター 相談室	63-5780	
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	21-1653

~乳幼児健診~ 4か月児健診、1歳6か月児健診、3歳児健診対象の方には個別に通知をしています。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。

# 慢性腎臓病 (CKD) を予防しましょう

## 腎臓のはたらき



塩分・  
老廃物の  
排出

水分量や  
イオンバランス  
の調節

血圧の  
調整

血液の  
生成促進

強い骨を作る  
ビタミンD  
の活性化

機能が低下すると...

## 慢性腎臓病

# CKD

**慢性腎臓病(CKD)**は、新たな国民病と言われています。

加齢や肥満、高血圧や糖尿病などの生活習慣病によって、慢性的にたんぱく尿があるか、腎臓の機能が正常時の60%未満になった状態が3か月以上持続する病気です。

自覚症状がほとんどなく、一度悪くなった腎機能は回復しません。

そのため重症化して透析をする人や死亡する人が年々増えています。

また、脳卒中や心筋梗塞の発症リスクが健康な人の3倍も高くなります。

## 慢性腎臓病 (CKD) を予防するために

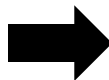
### CKDの チェック



- まずは、定期的な **健康診査** を受けましょう
- 腎機能低下がみられる場合は **再検査** を受けましょう

\*腎機能の状態を表す検査項目

- ・ eGFR  
(イージーエファール)
- ・ 尿たんぱく



出雲市国民健康保険加入者で、検査結果が左記項目のうち、どちらかひとつでも基準値外の人には、市から再検査通知を送付します。通知が来たら、早めにかかりつけ医を受診しましょう。

### CKDになら ないために



## 食 事

～減塩の工夫～

塩分は控えめに  
目標は1日6g未満

- ・ 漬物や梅干しなど高塩分の食品摂取は少なめに
- ・ ラーメンなどの麺類の汁は残す
- ・ 減塩調味料や減塩食品を利用する 等

## 禁 煙

## 運 動

ウォーキングなどの全身運動を

食事や運動に関するご相談は、市の **すこやかライフ健康相談** (個別相談・要予約・無料) をご利用ください (P.8健康カレンダーをご参照ください)。

**出雲市すこやかライフ健康相談 検索**

申込み・おたずね / 健康増進課 ☎21-6979