

11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	20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	20日(金)	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) ※要申込	6日(金)		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 10組 ※要申込	9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:3か月以上) 15組 ※来所時受付	18日(水)	10:30~11:30		
親子たいそう	音楽に合わせて身体を動かそう! 10組 ※来所時受付	25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	11日(水)	10:30~11:30	調整中	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家族 参加費無料 6組 ※要予約	21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	18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	2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	19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	16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		
わいわいきっす	健康運動指導士の指導による親子体操 ※要申込	5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達に関するミニ講座 テーマ/インフルエンザ ※要申込	12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。	7日(土)	10:00~11:00		
レ・スールの会	ふたごちゃん・みつごちゃんとその家族の会	25日(水)	14:00~15:30		
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	18日(水)	10:15~10:45	さた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 ◎	20日(金)	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 ◎	11日(水)	9:30~11:30		
あかちゃんとおかあさんのつどい		27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 ◎	19日(木)	9:30~11:30		
まるまるくらぶ(0歳児サークル)	ベビーマッサージ ※要予約 乳幼児子育て講座(皮膚科医師によるお話) ※要申込	11日(水) 26日(木)	10:00~11:30	たいしや子育て支援センター	53-2666
	スマイルタイム(親子のふれあい遊び) ※要申込	13日(金)			
おやこなこよ教室	大型遊具であそぼう 11月生まれの誕生会 ※要申込	20日(金) 27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	20日(金)	10:00~12:00	ひかわ子育て支援センター(まめなが一番館)	73-7375
ミニまめっこルーム	スタッフが会場に出かけ、遊びの広場を開設します。	18日(水)	10:00~12:00	阿宮コミュニティセンター	
ふたごちゃん・みつごちゃんの会	対象/ふたごちゃん・みつごちゃんと保護者	24日(火)	14:00~16:00	ひかわ子育て支援センター(まめなが一番館)	
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 ※先着16組 ※要申込	27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(火)	13:30~15:00	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)	17日(火)	10:00~11:30	
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)	10日(火)		

※参加費無料、先着6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。	4日・11日・18日・25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
	11日(水)	10:00~10:30	湖陵コミュニティセンター
	12日(木)・24日(火)	10:00~11:00	斐川まめなが一番館
	17日(火)	10:00~11:00	ひらた子育て支援センター
	24日(火)	10:00~11:00	☎大社行政センター
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。	9日(月)	9:30~16:00	斐川まめなが一番館
	12日(木)	9:00~12:00	☎佐田行政センター 相談室
	12日(木)	9:00~16:00	☎大社行政センター 相談室
	17日(火)	9:00~12:00	☎湖陵行政センター 相談室
	20日(金)	9:00~16:00	☎平田行政センター 相談室
	24日(火)	9:00~16:30	☎本庁 相談室
30日(月)	9:00~12:00	☎多岐行政センター 相談室	
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。	4日(水)・18日(水)	13:00~14:30	出雲保健所
	5日(木)	13:30~16:00	☎大社行政センター 相談室
	10日(火)		斐川まめなが一番館
	17日(火)		☎多岐行政センター 相談室
	18日(水)		☎湖陵行政センター 相談室
	25日(水)		☎平田行政センター 相談室
27日(金)	☎佐田行政センター 相談室		
お酒の困りごと相談・家族交流会 ※要予約	11日(水)	9:00~11:00	出雲保健所

~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。

今日から始めよう！糖尿病予防

○糖尿病はどんな病気？

すい臓で作るインスリンが不足したり、効かなくなることで、血液中のブドウ糖濃度（血糖）の高い状態が長く続く病気です。初期には症状がほとんどありませんが、進行すると動脈硬化が進み、虚血性心疾患や脳卒中を引き起こします。また、3大合併症として、網膜症、腎症、神経障害が起こり、失明や透析につながる病気でもあります。予防のためには**健康診査を年に1回は受け、検査結果を確認し、自分の身体について知ることが大事です！**

○糖尿病の要因は？

（Ⅱ型糖尿病の場合）主に、食べ過ぎ、飲みすぎ、肥満、運動不足、ストレスなどの生活習慣です。



糖尿病を 予防する ポイント

- ・主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事をする
- ・1日3食きちんと食べ、腹八分を心がける
- ・糖分や塩分を控えて、うす味を心がける
- ・お酒の飲みすぎには注意する
- ・ウォーキングなど自分に合った運動を継続する
- ・年に1回健康診査を受ける



《11月は世界糖尿病デー》 世界糖尿病デーは、世界に広がる糖尿病の脅威に対応するために制定されました。糖尿病の予防と治療の啓発のために、世界で様々な建物がシンボルカラーのブルーにライトアップされ、市内でも出雲大社御本殿がライトアップされる予定です。（新型コロナウイルス感染症感染予防の観点から、開催日時は非公表で行われます。）

おたずね／健康増進課 ☎21-6979

あなたも「歯周病」?!

昨年の歯周病検診を受けた人の約7割が歯周病でした

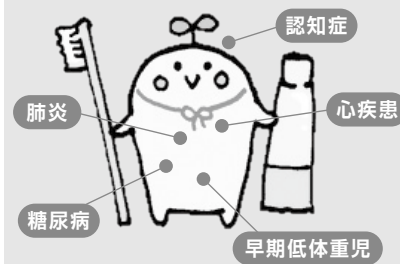


歯周病は歯を失う原因の第1位！自覚症状なく進行します。手遅れにならないためには…

- かかりつけ歯科医をもち、症状がなくても半年に1回は受診しましょう
- 日々の歯や歯ぐきの手入れをしましょう（歯みがき、歯間ブラシの使用など）

最近の研究で、歯周病は全身に影響をおよぼすことが分かってきました。歯周病を予防することは、生活習慣病をはじめ、いろいろな病気のリスクを減らすことにつながります。

お口の健康は全身の健康と深い関係があります



**11月末まで
歯周病検診
実施中!**

市では、**令和3年(2021)3月31日時点**の満年齢が**40歳・50歳・60歳・70歳**の方を対象に、歯周病検診を実施しています。

- 対象の方には、8月末に緑色の案内はがきを郵送しています。
- 実施歯科医療機関や個人負担金など、詳しくはご案内はがきをご確認ください。

おたずね／健康増進課 ☎21-6976

【妊産婦支援給付金】 新型コロナウイルス感染症予防のための給付金は、令和2年12月末までに妊娠の届出をした妊婦を対象にしています。妊娠の届出を予定している妊婦は、届出忘れのないようご注意ください。