

12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、事前に申込が必要です。)	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	18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! 定員 15組 ★	17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) ★	4日(金)			
赤ちゃんのための音楽遊び	親子で音楽を楽しもう! ★ 来所時事前申込 対象/生後3か月以上の乳児とその保護者 15組	2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 10組 ★	14日(月)	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! ★	9日(水)	10:30~11:30		
赤ちゃんのお世話教室 (リモート教室)	対象/妊娠7~9か月頃の妊婦さんと家族 参加費無料 10組 ※要予約	5日(土)	10:00~12:00	ご自宅	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	16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歳までの乳児とその保護者 ★	7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歳までの幼児とその保護者	10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。 ★	21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 ★	3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/ノロウイルス胃腸炎 ★	17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。	5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	16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 ◎	21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 ◎	11日(金)	9:30~11:30		
あかちゃんとおかあさんのつどい		25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 ◎	17日(木)			
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) ★	9日(水)	10:00~11:30	たいしゃ子育て支援センター	53-2666
おやこなこよ教室	なかよしクリスマス会 ★	11日(金)			
	12月生まれの誕生会 (12月生まれさんを皆でお祝いしましょう) ★	18日(金)			
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 ★	18日(金)	10:30~11:30	ひかわ子育て支援センター (まめなが一番館)	73-7375

◎は、母子健康手帳が必要です。

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)	21日(月)	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)	15日(火)	10:00~11:30	

※参加費無料、先着6名、託児はありません。

☎：市役所

健康相談

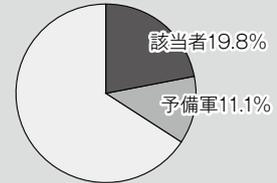
事業名・内容など	とき	ところ	おたずね・予約先
妊婦・乳幼児健康相談 ※対象/妊婦・就学前の乳幼児及び保護者 ※母子健康手帳をお持ちください。	2日・9日・16日・23日 (いずれも水曜日)	9:30~11:00	いずも子育て支援センター ※要予約
	9日(水)	10:00~10:30	湖陵コミュニティセンター
	10日(木)・22日(火)	10:00~11:00	斐川まめなが一番館
	15日(火)	10:00~11:00	ひらた子育て支援センター
	15日(火)	10:00~11:00	大社行政センター
すこやかライフ健康相談 ※要予約 ※食生活や運動について「何かよい工夫はないかな」 「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。	10日(木)	9:00~12:00	佐田行政センター 相談室
	10日(木)	9:00~16:00	大社行政センター 相談室
	14日(月)	9:30~16:00	斐川まめなが一番館
	15日(火)	9:00~12:00	湖陵行政センター 相談室
	15日(火)	9:00~16:30	本庁 相談室
	18日(金)	9:00~16:00	平田行政センター 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。	2日(水)・16日(水)	13:00~14:30	出雲保健所
	3日(木)	13:30~16:00	大社行政センター 相談室
	8日(火)		斐川まめなが一番館
	15日(火)		多伎行政センター 相談室
	16日(水)		湖陵行政センター 相談室
	23日(水)		平田行政センター 相談室
25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	9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。

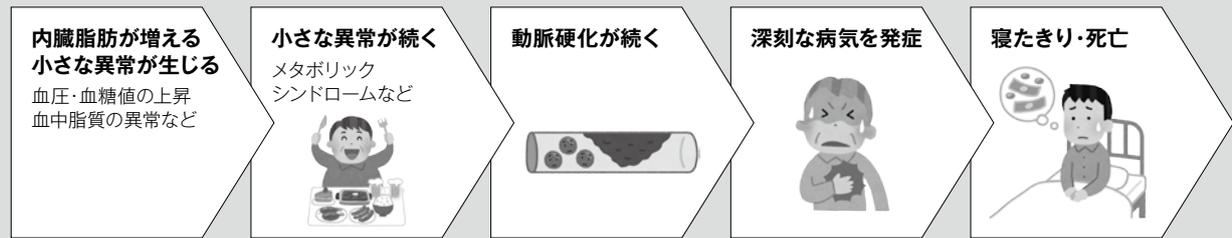
「メタボリックシンドローム」予備軍と言われたら、生活改善のチャンスです!!

市の特定健診の結果では、メタボリックシンドローム・予備軍該当者は、30.9%にのびります。メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満(内臓のまわりに脂肪がたまった状態)に加え、高血圧、高血糖、脂質異常のうち2つ以上を合わせもつことです。生活習慣病の発症につながり、放置すると脳卒中や心臓病などの重い病気になる危険性があります。

平成30年度 出雲市特定健診結果
メタボリックシンドローム該当者および予備軍の割合



生活習慣病は、食生活や運動などの日頃のライフスタイルを見直すことで予防することが可能です。



メタボリックシンドローム・予備軍該当者へは、個別にヘルシー・サポートのご案内をしています。

健康づくりのプロ、医師・管理栄養士・保健師等があなたの健康をサポート!

ヘルシー・サポート(特定保健指導)をぜひご利用ください!

ヘルシー・サポート(特定保健指導)の内容は?

- 面談、電話、手紙などでサポート ●期間は約3か月
- 病院または市役所・行政センターへの来所、訪問等により、30分程度の面談があります。
- 生活面で自分がどんなことに気をつける必要があるか、どんなことならチャレンジできそうか、目標と一緒に見つけていきます。ご本人に合った、無理なくできて効果が出る方法を具体的に考えていきます。

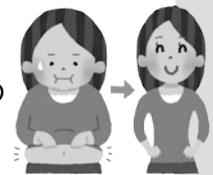
ヘルシー・サポート(特定保健指導)のメリットは?

1. 継続した健康づくり!

ひとりではなかなか続けられない生活習慣改善も、一人ひとりに合わせたサポートがあれば継続できる確率がぐーんとアップします。

2. プロのサポートが無料!

特定保健指導を行う医師・管理栄養士・保健師等は国家資格を取得した健康管理の専門家です。皆さまのライフスタイルに合わせた場所や方法で相談に応じます。



3. 健康保険料UPを抑制!

生活習慣病を予防して医療費を減らすことで、将来的にも保険料の上昇を抑えることができます。

ヘルシー・サポート(特定保健指導)以外にもみなさまの健康生活を応援しています。

「ヘルシー・サポートの対象にならない人には」

食生活や運動についてアドバイスを受けたい人、相談したい人は「すこやかライフ健康相談」が利用できます。

出雲市すこやかライフ健康相談 [検索](#)

おたずね・申込み/健康増進課 ☎21-6979

【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。