

6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! ★	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) ★	11日(金)		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		
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)		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/生後3か月以上の乳児とその保護者 15組 ★要事前来所申込	16日(水)	10:30~11:30		
ママヨガ	心と身体のリラクゼーション 10組 ★要事前来所申込	23日(水)			
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 6組 ※要予約	19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
ひらたびよびサロン	親子の交流会 対象/おおむね1歳までの乳児と保護者 ★	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)	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	3日(木)	10:30~11:30		
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/発熱	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		
プチっこひろば	助産師さんによるベビーマッサージ	8日(火)	10:00~11:00	さた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	16日(水)	9:45~10:15		
すすすく相談日	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
すすすくハッピー広場	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	乳幼児の身体計測・発達相談 ◎	25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・絵本の読み聞かせ ◎	17日(木)	10:00~11:00		
まるまるくらぶ (0歳児サークル)	栄養相談(生後4か月以降の乳児とその保護者) ★	30日(水)		たいしゃ子育て支援センター	53-2666
おやこなかよし教室	おやこでリズム遊び ★	11日(金)	10:00~11:30		
	おやこで運動遊び(親子体操) ★	18日(金)			
	6月生まれの誕生会(6月生まれさんを皆でお祝いしましょう) ★	25日(金)		たいしゃ子育て支援センター	
歯科衛生士さんと話そう	親子でむし歯について学びましょう ★	10日(木)		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 ★	25日(金)	10:30~11:30		

◎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。

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
	15日(火)	10:00~11:00	ひらた子育て支援センター
	17日(木)・29日(火)	10:00~11:00	斐川まめなが一番館
	22日(火)	10:00~11:00	市役所 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」などの相談ができます。	10日(木)	9:00~12:00	市役所 佐田行政センター 相談室
	10日(木)	9:00~16:00	市役所 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	市役所 湖陵行政センター 相談室
	18日(金)	9:00~16:00	市役所 平田行政センター 相談室
	22日(火)	9:00~16:30	市役所 本庁 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	市役所 大社行政センター 相談室
	8日(火)		市役所 湖陵行政センター 相談室
	8日(火)		斐川まめなが一番館
	15日(火)		市役所 多伎行政センター 相談室
	23日(水)		市役所 平田行政センター 相談室
25日(金)	市役所 佐田行政センター 相談室		
お酒の困りごと相談 ※要予約	9日(水)	9:00~11:00	出雲保健所

市役所

~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。

脳 の健康チェックをしませんか？

～出雲市国民健康保険加入者を対象に脳ドックを実施します～

脳ドックは、脳の血管の状態などを診ることで、脳梗塞など脳疾患の予防や早期発見・早期治療に役立ちます。生活習慣病のある方、ご家族の中で脳梗塞になった人がいる方などは特に受診をお勧めします。

●実施期間／9月～令和4年3月

●対象者／出雲市国民健康保険加入者のうち、40歳～69歳（令和4年3月31日現在）の希望者

※ペースメーカー、心臓人工弁、脳動脈クリップなどの脳内金属、埋込式人工内耳を体内に入れている方、また、妊娠中もしくは妊娠している可能性のある方は受診できません。場合によっては検査を中止させていただきますことでもありますので、ご了承ください。



●内容

検査場所	検査内容	個人負担金	定員
①出雲市立 総合医療センター	MRI 身体測定 血圧測定	7,300円 住民税非課税世帯の人は無料になります。申込み時に、 <u>個人負担金決定のため住民税の課税状況を調査させていただきます。</u>	210人 応募多数の場合は、抽選により受診者を決定します（市が実施する脳ドックを令和元年度以降受診していない方を優先します）。
②ヘルスサイエンス センター島根	頸動脈超音波 診察		

●申込期限／6月25日（金）必着

●申込方法／ハガキの裏面に①検査希望医療機関（第一・第二希望いずれもご記入ください）

②郵便番号③住所④氏名・フリガナ⑤性別⑥生年月日⑦電話番号を記入し、〒693-8530健康増進課「脳ドック」係（住所記載不要）まで送付してください。

●おたずね／健康増進課 ☎21-6976

予約枠に限りがあります。お早めにお申し込みください!!

6月4日から6月10日は歯と口の健康週間です

～咲かそうよ 笑顔の花を 歯みがきで～

最近 歯科医院に行ったのはいつですか？

市の調査*では、2人に1人は「口の中に問題がある」と回答がありました。しかし、1年に1回以上歯科医院を受診している人は、3割しかいませんでした。

*平成28年度(2016)健康づくり・食育に関するアンケート調査



1年に1回以上は
症状がなくても
歯科医院を
受診しましょう

むし歯や歯周病は自覚症状がなくても、悪くなっていることもあります。かかりつけ歯科医をもち、定期的に見てもらえることが大切です。

【かかりつけ歯科医をもつことのメリット】

●あなたにあったケアや治療

病歴や体質を理解してもらったうえで適切な治療を受けることができます

●早期発見・早期治療で短い治療期間

小さな変化に気づいてもらえ、異常を早く見つけ治療につなげられます

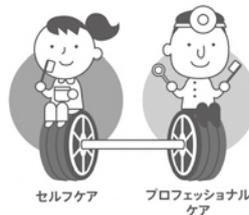
●定期受診で医療費も削減

症状が出て受診するよりも定期的に歯科受診する方が医療費は少なくて済みます

お口の健康を保ち、
いつまでも健康で
暮らしていく
ために

自分でできるセルフケア

・歯みがき
・歯間ブラシ など



歯科医院での
プロフェッショナルケア

・定期的な歯科受診
・歯石除去 など

この二つが大切です!

おたずね／健康増進課 ☎21-6976