

# 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。

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	15日(金)	9:30~16:00	
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 20組	21日(木)	11:00~12:00	いずも子育て支援センター 21-5772
かみかみタイム	対象/生後7、8ヶ月以降の赤ちゃんとその家族 (2回食頃) ★ 定員 10組	1日(金)		
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 ★	18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/生後3か月以上の乳児 とその保護者 15組 ★要事前所申込	20日(水)	10:30~11:30	駅ナカ赤ちゃんルーム (アトネスイずも) 21-1496
ママヨガ	心と身体のリラクゼーション 10組 ★要事前所申込	27日(水)	10:30~11:30	
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! ★	13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 (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	2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	20日(水)	13:30~15:50	
ひらたびよびよサロン	親子の交流会 対象/おおむね1歳までの乳児と保護者 ★	4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	21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。★	18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	ひらた子育て支援センター 63-3990
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		
わいわいキッズ	健康運動指導士の指導による親子体操 ★	7日(木)	11:00~11:30	
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/インフルエンザ	14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。	2日(土)	10:00~11:00	
おはなし広場	対象/0~3歳 絵本の読みきかせとお話で遊ぼう	20日(水)	9:45~10:15	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 ◎	19日(火)	9:30~11:00	
すくすくハッピー広場	乳幼児の身体計測・誕生会 ◎	5日(火)	9:30~11:30	たき子育て支援センター (多伎こども園) 86-2711
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 ◎	29日(金)		
アップルひろば	乳幼児の身体計測・発達相談 ◎	21日(木)	10:00~11:00	こりょう子育て支援センター (ハマナス保育園) 43-2621
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) ★	7日(木)		大社コミュニティセンター
	子育てサポーター自主企画講座 ★	15日(金)	10:00~11:30	大社体育館 53-2666
おやごなかなよし教室	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) ★	22日(金)		
	ハロウィン遊び ★	29日(金)		大社コミュニティセンター
ミニ運動会	対象/1歳以上の子どもとその保護者 ★	14日(木)	10:00~11:30	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 ★	22日(金)	10:30~11:30	

◎は、母子健康手帳が必要です。

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(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)	19日(火)	10:00~11:30	古志コミュニティセンター

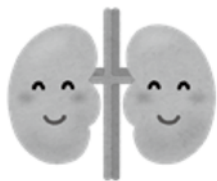
※参加費無料、先着6名、託児はありません。

☎: 市役所

事業名・内容など	とき	ところ	おたずね・予約先
<b>妊婦・乳幼児健康相談</b> ※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。	6日・13日・20日・27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
	13日(水)	10:00~10:30	湖陵コミュニティセンター 43-1215
	19日(火)	10:00~11:00	ひらた子育て支援センター 63-5780
	19日(火)		大社コミュニティセンター 53-3116
	21日(木)・26日(火)		斐川まめなが一番館 73-9112
<b>すこやかライフ健康相談</b> ※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ができます。	11日(月)	9:30~16:00	斐川まめなが一番館 73-9112
	14日(木)	9:00~16:00	☎大社行政センター 相談室 53-3116
	14日(木)	9:00~12:00	☎佐田行政センター 相談室 84-0118
	15日(金)	9:00~16:00	☎平田行政センター 相談室 63-5780
	19日(火)	9:00~12:00	☎湖陵行政センター 相談室 43-1215
	19日(火)	9:00~16:30	☎本庁 相談室 21-6979
	25日(月)	9:00~12:00	☎多伎行政センター 相談室 86-3116
<b>心の健康相談</b> ※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。	6日(水)・20日(水)	13:00~14:30	出雲保健所 21-1653
	7日(木)	13:30~16:00	☎大社行政センター 相談室 53-3116
	12日(火)		斐川まめなが一番館 73-9112
	12日(火)		☎湖陵行政センター 相談室 43-1215
	19日(火)		☎多伎行政センター 相談室 86-3116
	22日(金)		☎佐田行政センター 相談室 84-0118
27日(水)	☎平田行政センター 相談室 63-5780		
<b>お酒の困りごと相談</b> ※要予約	13日(水)	9:00~11:00	出雲保健所 21-1653

~乳幼児健診~ 4か月健診、1歳6か月健診、3歳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。

新たな国民病 慢性腎臓病 (CKD) ～腎臓専門医の先生のおはなし～



『皆さん、慢性腎臓病 (CKD) を  
ご存知ですか?』

島根大学医学部附属病院 腎臓内科 診療教授 伊藤 孝史

CKDは、尿蛋白と腎臓の機能(eGFR※)の低下のいずれか一方または両方が3ヶ月以上持続する病気です。現在我が国では、成人の8人に1人がCKDといわれており、新たな国民病といわれています。

腎臓の機能が悪くなれば、慢性腎不全から透析や腎移植を受けることになるだけでなく、心筋梗塞や脳卒中になる危険性も高くなります。それ以外にも血圧、貧血、骨などに異常が出てきます。

しかし、尿蛋白が出て、腎臓の機能が落ちてきても、ほとんど症状が出ないので、なかなか気が付くことができません。気が付いた時には、すでに病気が進行していて、元には戻らない状況になっている危険性もあるのです。

まずは、健康診断を受けて、尿検査(蛋白尿のチェック)と血液検査(腎臓の機能の検査)をして、自分の状況を確認してください。検査結果に異常があれば、かかりつけ医で再検査を受けて、それでも異常があるようでしたら、腎臓専門医、腎臓専門医療機関を紹介してもらい受診してください。私たち腎臓専門医が、それぞれの人にあった治療方針を決定し、治療を進めていきます。

※GFR(糸球体ろ過量)とは、腎臓がどれくらい老廃物を尿へ排泄することができるかを示す数値です。

慢性腎臓病(CKD)のチェック

● まずは、定期的な **健康診査** を受けましょう

①尿検査 (尿蛋白) ②血液検査 (eGFR※)

● 腎機能低下がみられる場合は **再検査** を受けましょう

出雲市国民健康保険の特定健康診査を受診した方は、市から対象者の方へ再検査通知を送付します。

腎臓を守るためのポイント

①塩分は控えめに

1日の塩分摂取目安量は  
男性 7.5g / 女性 6.5g 未満

～減塩の工夫～  
(日本人の食事摂取基準2020年版)  
・調味料の使用を控えて薄味に  
・漬物や梅干しなど高塩分の食品摂取は少なめに  
・ラーメンなど麺類の汁は残す など



②バランスの良い食事

1日3食  
主食・主菜・副菜が揃った  
バランスの良い食事を心がけましょう。



④禁煙する

⑥お酒は控えめに



③適度な運動を定期的に行う

⑤しっかり水分を摂る

⑦ストレスをためない



健康相談

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健康カレンダーを参照ください)。

**出雲市すこやかライフ健康相談** **検索** ☞ チェックしてみてください

申込み・おたずね / 健康増進課 ☎21-6979