

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、事前申込が必要です。)	とき	ところ	おたすね
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	19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! ★	18日(木) 11:00~12:00		
かみかみタイム	対象/生後9ヶ月以降の赤ちゃんとその家族(3回食頃)★	12日(金) 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 ★	8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/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	17日(水) 10:30~11:30		
皮膚科の先生と話そう	赤ちゃんのスキンケア、皮膚トラブル 15組 ★要事前来所申込	25日(木) 14:30~15:30		
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! ★	10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 ※要予約	13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	17日(水) 13:30~15:40	ひらた子育て支援センター	63-3990
ひらたびびりサロン	親子の交流会 対象/おおむね1歳までの乳児と保護者 ★	1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	11日(木) 10:30~11:30		
リズムでぞろぞろ!	リズムや音楽に合わせて体を動かします。★	15日(月) 11:00~11:15		
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 ★	4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/ぜんそく	18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。	6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	24日(水) 14:00~16:00		
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	17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◎ 助産師さんによるベビーマッサージ★	9日(火) 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(木) 9:30~11:30	こりょう子育て支援センター(ハマナス保育園)	43-2621
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 ◎	26日(金) 10:00~11:00		
アップルひろば		18日(木)		
まるまるくらぶ(0歳児サークル)	ベビーマッサージ 対象:生後12か月未満の乳児とその家族★	10日(水)	大社コミュニティセンター	53-2666
おしゃわくわくタイム(絵本の読み聞かせ)★		19日(金)		
11月生まれの誕生会(11月生まれさんを皆でお祝いしましょう)★		26日(金)		
ばんだ・うさぎの会	対象/平成30年4月~令和2年3月生まれの子どもと保護者 ★	19日(金) 10:00~12:00	ひかわ子育て支援センター(斐川まめなが一番館)	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。	17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	30日(火) 14:00~16:00	ひかわ子育て支援センター(斐川まめなが一番館)	
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ませよう ★	26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	おたすね・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)	22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)	16日(火) 10:00~11:30	古志コミュニティセンター	
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)	2日(火)	隣保館	

※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	おたすね・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。	10日・17日・24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
	10日(水) 10:00~10:30	湖陵コミュニティセンター	43-1215
	16日(火) 10:00~11:00	ひらた子育て支援センター	63-5780
	18日(木)・30日(火) 10:00~11:00	斐川まめなが一番館	73-9112
	30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ができます。	8日(月) 9:30~16:00	斐川まめなが一番館	73-9112
	11日(木) 9:00~16:00	☒大社行政センター 相談室	53-3116
	11日(木) 9:00~12:00	☒佐田行政センター 相談室	84-0118
	16日(火) 9:00~16:30	☒本庁 相談室	21-6979
	16日(火) 9:00~12:00	☒湖陵行政センター 相談室	43-1215
	19日(金) 9:00~16:00	☒平田行政センター 相談室	63-5780
	22日(月) 9:00~12:00	☒多伎行政センター 相談室	86-3116
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(木) 13:30~16:00	☒大社行政センター 相談室	53-3116
	9日(火) 13:30~16:00	☒湖陵行政センター 相談室	43-1215
	9日(火) 13:30~16:00	斐川まめなが一番館	73-9112
	10日(水)・24日(水) 13:00~14:30	出雲保健所	21-1653
	16日(火) 13:30~16:00	☒多伎行政センター 相談室	86-3116
	24日(水) 13:30~16:00	☒平田行政センター 相談室	63-5780
26日(金) 13:30~16:00	☒佐田行政センター 相談室	84-0118	
お酒の困りごと相談 ※要予約	17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。

スポーツの秋！運動で糖尿病を予防・改善しよう

○糖尿病はどんな病気？

すい臓で作るインスリンが足りなくなったり、効かなくなったりして、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すすみ、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、神経障害がおこり、失明や透析につながる病気でもあります。

○運動と糖尿病の関係とは？

運動により使われた筋肉が糖や脂肪の利用を促進させるため、血糖コントロール・脂質代謝の改善、インスリンの感受性が高まることにつながります。さらに有酸素運動により、肥満を改善することで、脂肪細胞から産生されるインスリンの働きを妨げる物質の分泌が少なくなり、血糖値が安定します。

（参考：糖尿病を改善するための運動／e-ヘルスネット）

○ウォーキングのすすめ

- ・事前に体調チェック、準備運動をして始めましょう！
- ・いつでもどこでも気軽にできます！
- ・ストレス解消にもGOOD！

○忙しくて時間がとれない方・・・

日常に運動を取り入れましょう！

- ・なるべく階段を使う
- ・買い物のときはわざと遠いところに駐車する など
- *合併症がある人は主治医の先生と相談して行いましょう



＜11月14日は世界糖尿病デー＞

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、1991年にIDF（国際糖尿病連合）とWHO（世界保健機関）により制定されました。糖尿病の予防と治療の啓発のために、世界各地でさまざまな建物がブルーにライトアップされています。

おたずね／健康増進課 ☎21-6979

あなたも「歯周病」?!

令和2年度歯周病検診を受けた人の約65%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。

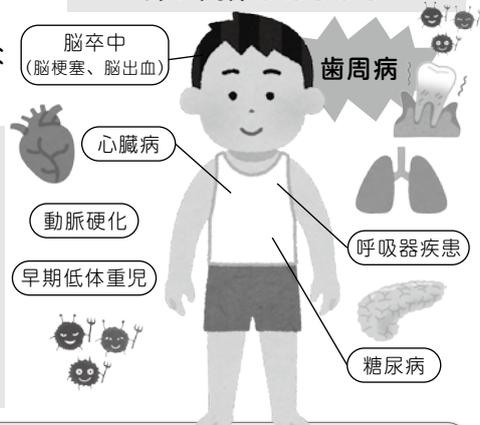
また、最近の研究で、歯周病は全身に影響をおよぼすことが分かってきました。

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

歯周病予防のポイント

- 1日1回は丁寧に歯を磨く
磨き残しがないように細かく歯ブラシを動かして、1本、1本歯を磨くことを意識しましょう。歯の隙間は歯間ブラシやフロスを使って手入れしましょう。
- 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
お口の中の状態や、磨き残し箇所は自分では分かりにくいことがあります。歯科受診をして確認してもらいましょう。



市では、令和4年(2022)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。

【実施期間】 令和3年10月1日～令和3年12月最終診療日まで

- 対象の方には、9月末に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、詳しくは案内はがきをご確認ください。

おたずね／健康増進課 ☎21-6976