

2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ヶ月以降の赤ちゃんとその家族(2回食頃) ★ | 4日(金) | | | |
| 歯科衛生士さんと話そう | 歯の生え方、歯磨きの仕方 15組 ★要事前来所申込 | 3日(木) | 10:30~11:30 | | 駅ナカ赤ちゃんルーム (アトネスいずも) 21-1496 |
| ママヨガ | 心と身体のリラクゼーション 10組 ★要事前来所申込 | 9日(水) | | | |
| 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) | | | |
| 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) | | | |
| 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) | | | 子育て支援センターはぐはぐ 22-6570 |
| 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(1名まで) 参加費無料 6組 ※要予約 | 5日(土) | 10:00~11:30 | 四路コミュニティセンター 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) | | | |
| 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 | | | |
| 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) | 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達に関するミニ講座 テーマ/冬のスキンケア | 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) | 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 ○ | 21日(月) | 9:30~10:00 | 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 ○ | 10日(木) | 9:30~11:30 | | |
| あかちゃんとおかあさんのつどい | | 24日(木) | | こりよ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 ○ | 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か月以降の乳幼児とその保護者) ★ | 10日(木) | 10:00~11:30 | たいしや子育て支援センター 53-2666 | |
| おやこなかよし教室 | みんなで遊ぼう(親子ふれあいあそび) ★ | 18日(金) | | | |
| | 2月生まれの誕生会(2月生まれさんを皆でお祝いしましょう) ★ | 25日(金) | | | |
| ことりの会 | 対象/令和3年4月~12月生まれの子どもと保護者 ★ | 8日(火) | 14:00~15:30 | ひかわ子育て支援センター (斐川まめなが一番館) 73-7375 | |
| ミニまめこルーム | スタッフが会場へ出かけ、遊びの広場を開設します | 16日(水) | 10:00~12:00 | 阿宮コミュニティセンター | |
| 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 ★ | 25日(金) | 10:30~11:30 | ひかわ子育て支援センター (斐川まめなが一番館) | |

○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 | 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) | 15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

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 | 2日・9日・16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 |
| | 9日(水) | 10:00~10:30 | 湖陵コミュニティセンター 43-1215 |
| | 15日(火) | 10:00~11:00 | ひらた子育て支援センター 63-5780 |
| | 15日(火) | | ☒大社行政センター 53-3116 |
| | 17日(木)・22日(火) | | 斐川まめなが一番館 73-9112 |
| すこやかライフ健康相談 | 10日(木) | 9:00~16:00 | ☒大社行政センター 相談室 53-3116 |
| | 10日(木) | 9:00~12:00 | ☒佐田行政センター 相談室 84-0118 |
| | 14日(月) | 9:30~16:00 | 斐川まめなが一番館 73-9112 |
| | 15日(火) | 9:00~16:30 | ☒本庁 相談室 21-6979 |
| | 15日(火) | 9:00~12:00 | ☒湖陵行政センター 相談室 43-1215 |
| | 18日(金) | 9:00~16:00 | ☒平田行政センター 相談室 63-5780 |
| | 21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 | 2日(水)・16日(水) | 13:00~14:30 | 出雲保健所 21-1653 |
| | 3日(木) | 13:30~16:00 | ☒大社行政センター 相談室 53-3116 |
| | 8日(火) | | ☒湖陵行政センター 相談室 43-1215 |
| | 8日(火) | | 斐川まめなが一番館 73-9112 |
| | 15日(火) | | ☒多伎行政センター 相談室 86-3116 |
| | 16日(水) | | ☒平田行政センター 相談室 63-5780 |
| 25日(金) | ☒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 | 9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。

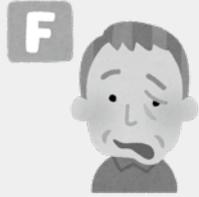
血圧の上がりやすい
冬に注意!

放っておくと危険! 脳卒中かと思ったらすぐに受診を

脳卒中
とは?

脳の血管が破れたり、詰まったりする病気をまとめて“脳卒中”と言います。
心臓から全身に血液を運ぶ血管が硬くなると(動脈硬化)、脳卒中が起こりやすくなります。
出雲市の脳卒中の発症率は、島根県平均より高い状況にあります。
また、男性は女性の約2倍の発症率です。
脳卒中は寝たきりや介護が必要になることにつながります。「何か変だな…」と思ったらすぐに受診を!

脳卒中のサイン ~大事なのはFAST~



Face

笑うと顔の片方が
ゆがむ



Arm

体の片方がしびれる
力が入らない



Speech

ろれつが回らない
言葉が出てこない



Time

症状が出た時間を
記録してすぐに受診

ためらわず
すぐに119番

症状が消えても放置せず、必ず受診しましょう。大きな発作につながる可能性があります。
治療開始が早ければ早いほど、後遺症が軽く抑えられます。

★脳卒中の予防のためには、高血圧の予防が大切です★

塩分の摂りすぎやお酒の飲みすぎ、過労、睡眠不足などの不健康な生活習慣の積み重ねには注意しましょう。

おたずね/健康増進課 ☎21-6979

定期予防接種のご案内

お子さまを対象とした以下の予防接種は、対象の期間内であれば無料で受けることができます。
期間を過ぎますと接種費用が全額自己負担となりますのでご注意ください。

| 対象年齢 | 予防接種名 | 無料となる期間 |
|-----------------------|--------------------------|----------------|
| 2歳未満 | 麻しん風しん混合1期 | 1歳~2歳の誕生日の前日まで |
| 3歳未満 | 水痘 | 3歳の誕生日の前日まで |
| 就学前 | 麻しん風しん混合2期 | 令和4年3月31日まで |
| 就学前~7歳6か月未満 | 4種混合 | 7歳6か月の前日まで |
| | 日本脳炎1期※ | |
| 9歳~13歳未満 | 日本脳炎2期※ | 13歳の誕生日の前日まで |
| 11歳~13歳未満 | 2種混合 | |
| 小学校6年生~ 高校1年生相当の女子 | 子宮頸がん予防ワクチン (HPVワクチン) | 16歳になる年度の年度末まで |

※例年、小学4年生に送付している日本脳炎2期の個別通知は、日本脳炎ワクチンの供給量の減少により、今年度は中止しています。(個別通知は、令和4年度に行います。)なお、「7歳6か月が近づいている方」または「12歳の方」で日本脳炎の予防接種が未接種の場合は、優先的に接種されますので医療機関で予約してください。

今後、新型コロナワクチンの接種を検討される場合は、以下の点にご注意ください。

- (1) 新型コロナワクチンとの同時接種はできません。
- (2) 新型コロナワクチンとの接種間隔を必ず2週間以上空けてください。
(接種した日の2週間後の同じ曜日以降であれば他の予防接種が可能です。)
- (3) 新型コロナワクチンの1回目と2回目の間に他の予防接種をすることはできません。



ご不明な点等ございましたら、下記までお問い合わせください。

おたずね/健康増進課 ☎21-6829