

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。

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
出雲地域	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	21日(金)	9:40～15:40	いずも子育て支援センター	21-5772
	うきうき音楽遊び	親子で音楽を楽しみながら身体を動かそう！ ★ 定員10組	20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)★ 定員5組	7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 ★	17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	19日(水)			
	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	26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！ ※要予約	12日(水)			
あかちゃんのお世話教室	対象 / 第1子を妊娠中で、妊娠7～9か月の妊婦さんとその家族1名まで参加費無料 先着6組 ※開催日1か月前までに要予約	15日(土)	10:00～11:30	子育て支援センターはぐはぐ	22-6570	
					高松コミュニティセンター	21-6981
平田地域	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(水)	13:30～15:40	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 ★	3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	20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すことを楽しもう！ ★	17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 ★	6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／喘息	13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。	1日(土)	10:00～11:00			
佐田・多伎・湖陵地域	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	19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 ◎	18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(火)	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(火)		10:00～11:00	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		20日(木)			
大社地域	まるまるくらぶ(0歳児サークル)	栄養相談会(対象 / 生後4か月以降の乳幼児とその家族) ★	20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	おやこでリズム遊び ★	14日(金)		大社体育館	
		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) ★	21日(金)		たいしや子育て支援センター	
		スマイルタイム 10 組 ★要事前来所申込	28日(金)			
斐川地域	まめっこ運動会	親子で一緒にミニ運動会に参加してみませんか ★	13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みましょう ※先着16組 ★	28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)	4日(火) 13:30~15:00	高松コミュニティセンター	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)	24日(月) 10:00~11:30	斐川まめなが一番館	
		18日(火)	古志コミュニティセンター	

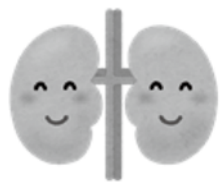
※参加費無料、先着6名、託児はありません。

(図)：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。	5日・19日・26日(いずれも水曜日)	13:30~15:00	くすのきプラザ 21-6981
	11日(火)	10:00~11:00	ひらた子育て支援センター 63-5780
	12日(水)	10:00~10:30	湖陵コミュニティセンター 43-1215
	20日(木)・25日(火)	10:00~11:00	斐川まめなが一番館 73-9112
	25日(火)		市大社行政センター 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。	13日(木)	9:00~16:00	市大社行政センター 相談室 53-3116
	13日(木)	9:00~12:00	市佐田行政センター 相談室 84-0118
	18日(火)		市湖陵行政センター 相談室 43-1215
	21日(金)	9:00~16:00	市平田行政センター 相談室 63-5780
	24日(月)	9:00~12:00	市多岐行政センター 相談室 86-3111
	24日(月)	9:30~16:00	斐川まめなが一番館 73-9112
	25日(火)	9:00~16:30	市本庁 相談室 21-6979
	25日(火)		出雲保健所 21-1653
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。	5日(水)・19日(水)	13:00~14:30	市湖陵行政センター 相談室 43-1215
	11日(火)		斐川まめなが一番館 73-9112
	18日(火)	13:30~16:00	市多岐行政センター 相談室 86-3111
	20日(木)		市大社行政センター 相談室 53-3116
	26日(水)		市平田行政センター 相談室 63-5780
	28日(金)		市佐田行政センター 相談室 84-0118
お酒の困りごと相談 ※要予約	12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。



シーケーディー

『CKD(慢性腎臓病)をご存知ですか?』

CKD(慢性腎臓病)とは、たんぱく尿と腎臓の機能の低下など、腎臓の異常が続いている状態をいいます。放ったままにしておくと腎臓の働きがさらに低下し、人工透析や腎移植を受けなければ生きられなくなることもあります。日本のCKD患者数は約1,330万人(成人の8人に1人)と推計されており、誰でもかかる可能性がある身近な病気です。

健診結果を
見直して
みましょう

①尿検査
たんぱく
尿蛋白
(1+以上)



②血液検査
腎機能
eGFR 60未満※

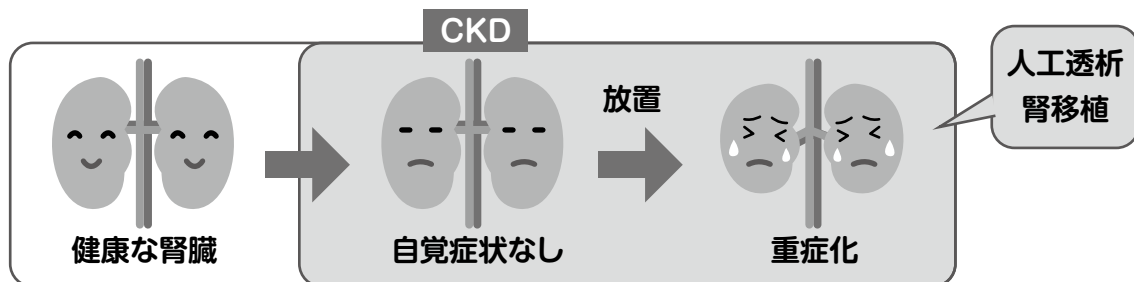


※年齢・性別・血清クレアチニン値より計算されるeGFRは、腎臓の状態を示します。

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。

CKDの初期には自覚症状がほとんどなく、体のむくみや貧血などの症状が現れる頃には、かなり進行している可能性があります。腎臓は一度悪くなってしまうと、自然に治ることはありません。早期に治療を始めれば進行を抑えたり、症状を改善したりすることが期待できます。定期的に健診や検査を受け、なるべく早く気付くことが大切です。異常が続くようなら、腎臓専門医、腎臓専門医療機関をかかりつけ医から紹介してもらいましょう。



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

(日本人の食事摂取基準2020年版)

～減塩の工夫～

- ・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禁煙をする

⑥お酒は控えめに



③適度な運動を定期的に行う

⑤水分摂取をする

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・おたすね/健康増進課 ☎21-6979