

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	おたずね
上雲地域	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	18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! ★	17日(木)	11:00～12:00		
	かみかみタイム	対象/生後9か月以降の赤ちゃんとその家族(3回食頃) ★	11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家族 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家族 15組 ★要事前来所申込	16日(水)	10:30～11:30	駅ナカ赤ちゃんルーム(アトネスいずも)	21-1496
	皮膚科の先生と話そう	赤ちゃんのスキンケア、皮膚トラブルの話 15組 ★要事前来所申込	24日(木)	14:30～15:30		
	親子たいそう	音楽に合わせて身体を動かそう! 10組 ★要事前来所申込	30日(水)	10:30～11:30	子育て支援センターはぐはぐ	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)			
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	9日(水)	14:00～15:30	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	16日(水)	13:30～15:40	ひらた子育て支援センター	63-3990
	ひらたびびよサロン	親子の交流会 対象/おおむね1歳までの乳児と家族 ★	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歳までの幼児と家族	24日(木)	10:30～11:30		
	リズムであそぼ!	リズムや音楽に合わせて身体を動かすことを楽しもう! ★	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	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★	10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/インフルエンザ	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	さだ子育て支援センター(須佐保育所)	84-0166	
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	30日(水)	14:00～15:30			
佐田多伎湖陵地域	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 ◎ 助産師さんによるベビーマッサージ★	8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 ◎	8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(金)	10:00～11:00	こりよう子育て支援センター(ハマナス保育園)	43-2621
大社地域	アップルひろば		17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(木)		たいしや子育て支援センター	53-2666
		スマイルタイム(ふれあい遊び) ★	30日(水)			
		英語であそぼう ★	11日(金)	10:00～11:30		
おやこなかよし教室	お話わくわくタイム(絵本の読み聞かせ) ★	18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) ★	25日(金)			
斐川地域	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。★	16日(水)	10:00～12:00	阿宮コミュニティセンター	73-7375
	ふたごちゃん・みつごちゃんの会	対象/ふたごちゃん・みつごちゃんの子どもと家族 ★	22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みましょう ★	25日(金)	10:30～11:30		
	誕生会	11月生まれのお友だちをみんなで祝いましょう ★	30日(水)	11:30～12:00		

◎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	
PAKUPAKUらんど ※要予約	対象/10か月頃～1歳6か月頃の子どもの家族(3回食頃)	8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・16日・30日(いずれも水曜日)	13:30～15:00	くすのきプラザ 21-6981
	8日(火)	10:00～11:00	ひらた子育て支援センター 63-5780
	9日(水)	10:00～10:30	湖陵コミュニティセンター 43-1215
	17日(木)・29日(火)	10:00～11:00	斐川まめなが一番館 73-9112
	29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。	10日(木)	9:00～16:00	市大社行政センター 相談室 53-3116
	10日(木)	9:00～12:00	市佐田行政センター 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)	9:00～12:00	市湖陵行政センター 相談室 43-1215
	18日(金)	9:00～16:00	市平田行政センター 相談室 63-5780
	22日(火)	9:00～16:30	市本庁 相談室 21-6979
	28日(月)	9:00～16:00	市多岐行政センター 相談室 86-3111
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 21-1653
	8日(火)	13:30～16:00	市湖陵行政センター 相談室 43-1215
	8日(火)		斐川まめなが一番館 73-9112
	15日(火)		市多岐行政センター 相談室 86-3111
	17日(木)		市大社行政センター 相談室 53-3116
	25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	30日(水)		市平田行政センター 相談室 63-5780
	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。

風しん抗体検査及び予防接種のお知らせ

～昭和37年(1962)4月2日～昭和54年(1979)4月1日生まれの男性の皆さま～

この年代の男性の皆さまには、過去に公的に予防接種が行われていないため、自分が風しんにかかり、家族や同僚など周囲の人に広げてしまう恐れがあります。

特に妊娠早期の妊婦さんが風しんに感染すると、赤ちゃんが先天性風しん症候群(心疾患、白内障、難聴等)になる可能性があります。あなたやこれから生まれてくる子どもを守るため、まずは風しんの抗体検査を受けましょう。風しんへの抵抗力(免疫)がないことが分かった場合、風しんへの抵抗力をつけるため、予防接種を受けましょう。

対象の方は、風しんの抗体検査及び予防接種を無料で受けることができます。

なお、抗体検査及び予防接種のクーポン券は令和4年4月中旬に対象者へ発送しています。

※市外へ転出された場合は出雲市のクーポン券を利用することができません。

クーポン券の有効期限 令和5年(2023)3月31日

抗体検査(クーポン券を使えば抗体検査は無料となります。)

職場での健康診断や近隣の病院・診療所で受けられます。

抗体なし

・風しんへの抵抗力がありません。
・風しんにかかるリスクがあります。

抗体あり

・風しんへの抵抗力があります。

予防接種を受けましょう 原則無料となります。

クーポン券を紛失された方は、下記の二次元コードから再発券の手続きを行うことができます。



おたずね/健康増進課 ☎21-6829

あなたも「歯周病」?!

令和3年度歯周病検診を受けた人の約63%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

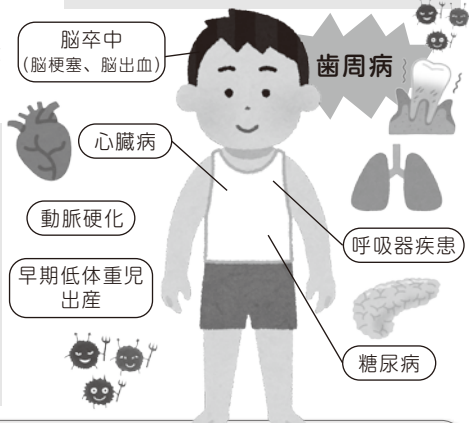
歯周病予防のポイント

●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、磨き残しは自分では分かりにくい箇所もあります。歯科受診をして確認してもらいましょう。



市では、令和5年(2023)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4年10月1日～令和4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