

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	17日(金)	9:40～15:40	
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! ★	16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) ★	10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	2日(木)		
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	8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家族 10組 ★	13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家族 15組 ★要事前来所申込	15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! ★	8日(水)		子育て支援センターはぐはぐ 22-6570
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	18日(土)	10:00～11:30	高松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	15日(水)	13:30～15:40	
ひらたびよびサロン	親子の交流会 対象/おおむね1歳までの乳児と家族 ★	6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	9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! ★	20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	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 ★	2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/子どものコロナ	16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。	4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	15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 ◎	17日(金)	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 ◎	10日(金)	9:30～11:30	たき子育て支援センター(多伎こども園) 86-2711
にこにこあかちゃん相談		24日(金)		
アップルひろば	乳幼児の身体計測・発達相談 ◎	16日(木)	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
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家族) ★	20日(月)		
おやこなかよし教室	スマイルタイム(親子ふれあいあそび) ★	3日(金)	10:00～11:30	たいしや子育て支援センター 53-2666
	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) ★	24日(金)		
ことりの会	対象/令和4年4月～12月生まれの子どもと家族 ★	14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 ★	15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 ★	24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)	7日(火)	13:30～15:00	高松コミュニティセンター
		20日(月)		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)	14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	1日・15日・22日(いずれも水曜日)	13:30～15:00	くすのきプラザ 21-6981
	8日(水)	10:00～10:30	湖陵コミュニティセンター 43-1215
	14日(火)		ひらた子育て支援センター 63-5780
※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。	16日(木)・28日(火)	10:00～11:00	斐川まめなが一番館 73-9112
	21日(火)		市大社行政センター 53-3116
すこやかライフ健康相談	9日(木)	9:00～16:00	市大社行政センター 相談室 53-3116
	9日(木)	9:00～12:00	市佐田行政センター 相談室 84-0118
※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(月)	9:30～16:00	斐川まめなが一番館 73-9112
	14日(火)	9:00～16:30	市本庁 相談室 21-6979
	17日(金)	9:00～16:00	市平田行政センター 相談室 63-5780
	21日(火)		市湖陵行政センター 相談室 43-1215
	27日(月)	9:00～12:00	市多伎行政センター 相談室 86-3111
心の健康相談	1日(水)・15日(水)	13:00～14:30	出雲保健所 21-1653
	14日(火)		市湖陵行政センター 相談室 43-1215
	14日(火)		斐川まめなが一番館 73-9112
	16日(木)	13:30～16:00	市大社行政センター 相談室 53-3116
※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。	21日(火)		市多伎行政センター 相談室 86-3111
	22日(水)		市平田行政センター 相談室 63-5780
	24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	8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。

脳卒中予防のポイント

出雲市の脳卒中の発症率は島根県平均より高く、また、男性は女性の約2倍の発症率です。
40～60代の働き盛り世代の発症もあります。
生活習慣の振り返りと、「何か変だな…」と思ったらすぐに受診を！

高血圧の予防が大切です

- ★自宅での普段の血圧を確認しましょう。週に5日以上測定して、135/85 mmHg以上の状態が続く場合、かかりつけの病院に相談しましょう。
- ★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。
- ★血圧が高くなりやすい冬は、寒冷刺激による急激な血圧上昇を避けるため、寒さ対策をして急な温度変化を避けましょう。

いざという時に備えて、症状を知っておきましょう

急に、顔や手足が
しびれる、力が入ら
なくなる(主に半身)

急に片側・両側の
眼が見えにくくなる



これらの症状が見られたら…

迷わず119番を！

急にしゃべりにくく
なったり、会話が理解できなく
なったりする

急に激しい頭痛がする



- ◎発症してから限られた時間内にしかできない治療があります。
- ◎発症から治療を受けるまでの時間が短いほど、後遺症が軽減される可能性が高くなります。

**症状がその日のうちに回復しても、その後、大きな発作につながる可能性があります。
必ず専門医療機関を受診しましょう！**

おたずね／健康増進課 ☎21-6979

高齢者肺炎球菌予防接種のお知らせ

これまでに23価高齢者肺炎球菌ワクチン(ニューモバックスNP)の接種を受けたことが
ない方で、次の①②いずれかに該当する場合は、高齢者肺炎球菌予防接種を定期接種として
受けることができます。

なお、この予防接種は義務ではなく、ご本人が接種を希望した場合のみ接種ができます。

- ① **令和4年度内に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳
になる方** ①の対象の方には令和4年4月に予診票を送付しています。

- ② 60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能または
ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいがある方



- 接種期限／令和5年3月31日まで
- 自己負担金／5,000円 ※生活保護世帯の方は無料です。
- 接種方法／指定医療機関へ予約のうえ予防接種を受けてください。



おたずね／健康増進課 ☎21-6829