

10月の健康カレンダー

下記の他、各子育て支援センターで実施している講座・行事等については、市のホームページをご確認ください。

出雲市 子育て支援センター で検索



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 ★	20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	親子で音楽にあわせて身体を動かすことを楽しもう! ★	19日(木)	11:00~12:00		
かみかみタイム	対象/生後7、8か月以降の赤ちゃんとその家族(2回食頃) ★	3日(火)			
うきうき味見タイム	対象/離乳食完了後の子どもさんとその家族(幼児頃) ★	31日(火)	11:30~12:30		
ひよこの会	親子の交流会 対象/0歳の赤ちゃんとその家族 ★	5日(木)			
さくらんぼの会	2歳児(令和2年4月2日~令和3年4月1日生まれ)と家族の交流会 ★	11日(水)	10:30~11:30		
ようこそ出雲へ	市外、県外から転入した親子の交流会 対象/就学前の幼児と家族 ★	10日(火)			
ぶどうの会	親子の交流会 対象/ふたご、三つ子以上の子どもとその家族 ★	27日(金)	14:00~15:30		
計測の日	子どもさんの身体計測ができます。対象/0歳から就園前の乳幼児 ※母子健康手帳を持ってください。	4日(水) 18日(水)	10:00~11:30		
お話を聴こう(小児科医の話)	小児科の先生のお話を聴きます。★	12日(木)	13:30~15:30		
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家族 10組 ★	16日(月)		駅ナカ赤ちゃんルーム(アトネスイずも)	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	18日(水)	10:30~11:30		
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	25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8組 ※開催日1か月前までに要予約 ★	21日(土)	10:00~(2時間程度)		
子ども家庭相談	臨床心理士等による育児の悩みや発達に関する相談 ★	18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 ★	2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 ★	12日(木)	10:30~11:30		
リズムであそぼう!	リズムや音楽に合わせて体を動かすことを楽しもう! ★	16日(月)	10:30~11:30		
わいわいキッズ	健康運動指導士の指導による親子体操 ★	5日(木)	10:45~11:45		
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		
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	7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	18日(水)	9:45~10:15	さだ子育て支援センター(須佐保育所)	84-0166
プチこ広場	保育所で遊ぼう	13日(金)	10:15~11:00		
すくすく相談日	身体計測、子育て・栄養相談 ◎	13日(金)	9:30~11:00	たぎ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 ◎	12日(木)	9:30~11:30		
にこにこあかちゃん相談	乳幼児の身体計測・発達相談 ◎	27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
アップルひろば		19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 ★	30日(月)	10:30~11:30	たいしゃ子育て支援センター 大社体育館	53-2666
おやこなかよ教室	親子で3B体操 ★ 誕生会(10月生まれさんを皆でお祝いしましょう) ★	20日(金) 27日(金)	10:00~11:30		
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(金)	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
ことりの会	対象/令和5年4月~令和5年8月生まれの子どもの家族 ★	20日(金)	14:00~15:30		
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 ★	27日(金)	10:30~11:30		

◎は、母子健康手帳が必要です。

※お住まいの地域に関わらず、どの事業でも参加できます。

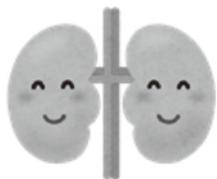
離乳食教室

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 ※先着6名	対象/4か月児健診終了~7か月頃の赤ちゃんの家族(1回食頃)	3日(火) 23日(月)	13:30~15:00	高松コミュニティセンター 斐川まめなが一番館	21-6981
わくわく離乳食教室 ※要予約 ※先着6名	対象/7か月~10か月頃の赤ちゃんの家族(2~3回食頃)	17日(火)	10:00~11:30		

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。	4日・11日・25日(いずれも水曜日)	13:30~15:00	いずも子育て支援センター	21-6981
	10日(火)	10:00~11:00	ひらた子育て支援センター	63-5780
	11日(水)	10:00~10:30	湖陵コミュニティセンター	43-1215
	19日(木)・31日(火)	10:00~11:00	斐川まめなが一番館 大社行政センター	73-9112 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。	12日(木)	9:00~16:00	大社行政センター 相談室	53-3116
	12日(木)	9:00~12:00	須佐コミュニティセンター	84-0118
	17日(火)	9:00~12:00	湖陵行政センター 相談室	43-1215
	20日(金)	9:00~16:15	平田行政センター 相談室	63-5780
	23日(月)	9:00~12:00	多伎行政センター 相談室	86-3111
	24日(火)	9:00~16:30	本庁	21-6979
	30日(月)	9:30~16:00	斐川まめなが一番館	73-9112
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(木)・16日(月)	13:00~14:30	出雲保健所	21-1653
	10日(火)	13:30~16:00	湖陵行政センター 相談室	43-1215
	10日(火)		斐川まめなが一番館	73-9112
	11日(水)		平田行政センター 相談室	63-5780
	17日(火)		多伎行政センター 相談室	86-3111
	19日(木)		大社行政センター 相談室	53-3116
27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	11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。



『あなたの腎臓は、大丈夫?』

CKDは早期発見が大切!必ず健康診断を受けましょう!

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よう

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*

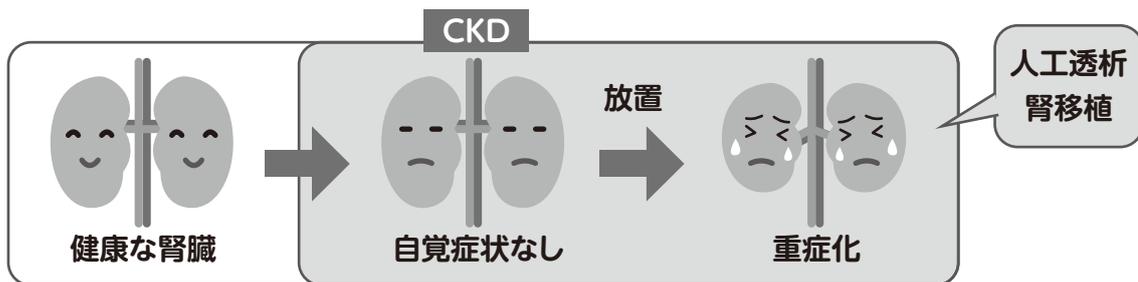
③血圧測定
血圧の管理目標は
130/80mmHg 未満です

*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、かかりつけ医から腎臓専門医、腎臓専門医療機関を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
~減塩の工夫~ (日本人の食事摂取基準2020年版)

- ・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.6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・おたずね/健康増進課 ☎21-6979