

# 1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	21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! ★	20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) ★	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)		
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) 10:30~11:30	駅ナカ赤ちゃんルーム(アトネスいずも)	21-1496
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	24日(月)	子育て支援センターはくはく	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! ★	12日(水) 10:30~11:30		
計測の日	看護師が身体測定(身長・体重・頭囲・胸囲)します。★	13日(木) 10:00~11:25 13:30~14:55		
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その家族1名まで定員6組 参加費無料 ※要予約	15日(土) 10:00~11:30	四絡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	19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 ★	17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します。★	31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達に関するミニ講座 テーマ/事故予防	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。	15日(土) 10:00~11:00		
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	26日(水) 14:00~15:30		
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 ○	20日(木) 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 ○	7日(金) 9:30~11:30		
あかちゃんとおかあさんのつどい		27日(木)	こりょ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 ○	20日(木) 10:00~11:00		
まるまるくらぶ(0歳児サークル)	乳幼児の事故予防講座 ★	20日(木)	たいしや子育て支援センター	53-2666
おやこなかよし教室	1月生まれの誕生会(1月生まれさんを皆でお祝いしましょう) ★ 節分遊び 10組まで ★ 要事前来所申込	21日(金) 10:00~11:30 28日(金)		
りすの会	対象/令和2年4月~令和3年3月生まれの子どもと保護者★	18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
ぱんだ・うさぎの会	対象/平成30年4月~令和2年3月生まれの子どもと保護者★	21日(金) 10:00~12:00		
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保護者	25日(火) 14:00~16:00		
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 ★	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)	24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)	18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か月頃の子どもと家族(3回食頃)	11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
<b>妊婦・乳幼児健康相談</b> ※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・12日・19日・26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
	12日(水)	10:00~10:30	湖陵コミュニティセンター
	18日(火)	10:00~11:00	☎大社行政センター
	18日(火)		ひらた子育て支援センター
	20日(木)・25日(火)		斐川まめなが一番館
<b>すこやかライフ健康相談</b> ※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	☎大社行政センター 相談室
	13日(木)	9:00~12:00	☎佐田行政センター 相談室
	17日(月)	9:30~16:00	斐川まめなが一番館
	18日(火)	9:00~16:30	☎本庁 相談室
	18日(火)	9:00~12:00	☎湖陵行政センター 相談室
	21日(金)	9:00~16:00	☎平田行政センター 相談室
	24日(月)	9:00~12:00	☎多伎行政センター 相談室
<b>心の健康相談</b> ※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	出雲保健所
	6日(木)	13:30~16:00	☎大社行政センター 相談室
	11日(火)		☎湖陵行政センター 相談室
	11日(火)		斐川まめなが一番館
	18日(火)		☎多伎行政センター 相談室
	26日(水)		☎平田行政センター 相談室
28日(金)	☎佐田行政センター 相談室		
<b>お酒の困りごと相談</b> ※要予約	12日(水)	9:00~11:00	出雲保健所

~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。

# ノロウイルスにご注意ください!

冬になるとノロウイルスによる食中毒や感染性胃腸炎（腸感冒）が多発します。感染すると、発熱、おう吐、下痢、腹痛などの症状がでて、子どもや高齢者では重症化する場合があります。ノロウイルスにはワクチンがなく、治療は対症療法に限られますので予防対策を徹底しましょう。

## ノロウイルスはどうやって感染するの？

感染経路には主に「人からの感染」と「食品からの感染」があります。

### (1) 人からの感染

- ・患者の便やおう吐物から人の手などを介して感染
- ・家庭や施設内などでの飛沫などによる感染

### (2) 食品からの感染

- ・感染した人が調理して汚染された食品を食べたことによる感染
- ・加熱不十分な二枚貝（特にカキやアサリ等）を食べたことによる感染



## ノロウイルスによる感染症の予防は？

- トイレの後、調理をするときや食事の前には石けんと流水で良く手を洗いましょう。
- 手洗いの後、使用するタオル等は清潔なものを使用し、共用しないようにしましょう。
- 感染者の便、おう吐物には接触しないよう注意し、接触した場合は十分な洗浄と消毒を行いましょう。
- 部屋の換気をしましょう。
- 食品（特にカキ、アサリ等の二枚貝）の調理に当たっては中心部まで十分に加熱しましょう。
- 下痢、吐き気、おう吐、腹痛、発熱など風邪に似た症状があったときは、医療機関を受診し、医師に相談しましょう。
- ノロウイルスに感染すると、症状が治まっても、長期間（2～3週間程度）便中にウイルスを排泄する場合があります。排便後の手洗い等衛生確保には十分気を付けましょう。

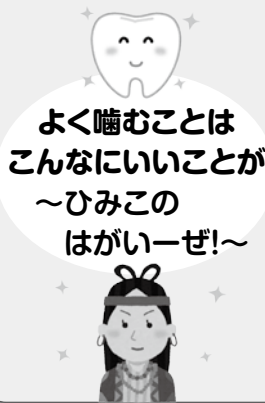
おたすね／健康増進課 ☎21-6829

## 食育 だより

# よく噛んで食べよう!

『健康のため、一口30回を目安によく噛んで食べましょう』といわれていますが、「噛む」ことを意識して食事をしていますか。

「噛むこと」は単に食べものを体に取り入れるだけでなく、全身の健康にとっても大切な働きをします。第3次出雲市食育推進計画において、「よく噛んで食べることを意識している市民の割合の増加」を目標としていますが、現状は50.3%（平成28年）と、目標値である55.0%に達していません。毎日の食事の中で、よく噛むことを意識しましょう。



### ひ 肥満予防

満腹中枢が働き、食べ過ぎを予防する

### み 味覚の発達

味を感じやすくする

### こ 言葉の発音はつきり

口の機能が発達し正しい発音になる

### の 脳の発達

脳が刺激され活性化する

### は 歯の病気予防

唾液により菌の繁殖を抑える

### が ガン予防

唾液により発がん物質を弱める

### い 胃腸快調

体内での消化吸収がよくなる

### ぜ 全力投球

歯をくいしばることで力を発揮できる

よく噛んで食べるということは、ゆっくりとよく噛んで味わって食べることをいいます!

### よく噛んで 食べるポイント

・水分で流し込んで食べず、1口に30回噛むようにしましょう。（一口量を少なめに）

・食事の中によく噛むメニューを取り入れましょう。  
（洋食より和食、食物繊維の多い野菜を使う、大きめに切るなど）

\*噛む力に合わせて調整しましょう

※出雲市では第3次出雲市食育推進計画に基づき、生涯にわたる食育を推進するために、食育推進ネットワーク会議を関係機関と毎年開催しています。今年度は「よく噛んで食べよう!」をテーマに、各機関と連携して取組を推進しています。

おたすね／健康増進課 ☎21-6981