

産後ケア事業がスタート

子育てママをサポートします

「授乳や赤ちゃんの世話ができるか心配」「赤ちゃんの夜泣きで睡眠不足」など、悩みや心配はありませんか。市では、出産後に体調や育児に不安があるお母さんが安心して子育てできるような産後ケア事業を行っています。

待ち望んで生まれた赤ちゃん。お母さんは、慣れないことに不安を感じながら子育てをスタートさせます。「授乳がうまくいかない」と悩んだり、「休みたいけども手伝ってくれる人がいない」と疲労を感じることも少なくありません。

利用できる人

住民基本台帳に記録されている産後4カ月未満の乳幼児とその母で次のいずれかに該当する人

① 体調や育児に不安があり支援が必要なる人
② 家族などから十分な育児や家事などの支援が受けられない人

産後ケア事業の内容

産後ケア事業には、「宿泊型」と「デイサービス型」があります。

《サービス内容》

授乳相談、乳房ケア、風呂の入れ方など育児に関わる実技練習、育児相談など

《利用期間(回数)》

宿泊型：6泊7日(通算7日)

まで

デイサービス型：通算7日まで

《自己負担額》

宿泊型：1泊2日で6400円

(1日3200円)

デイサービス型：1日(約6時間)利用で1900円

実施機関

- ・ 増田産婦人科(八日市場イ)
- ・ ひまわり助産院(野手)

申し込み・問い合わせ先

子育て世代包括支援センター「なないろ」 ☎73・7716

“つらい”と思ったら
ご相談ください

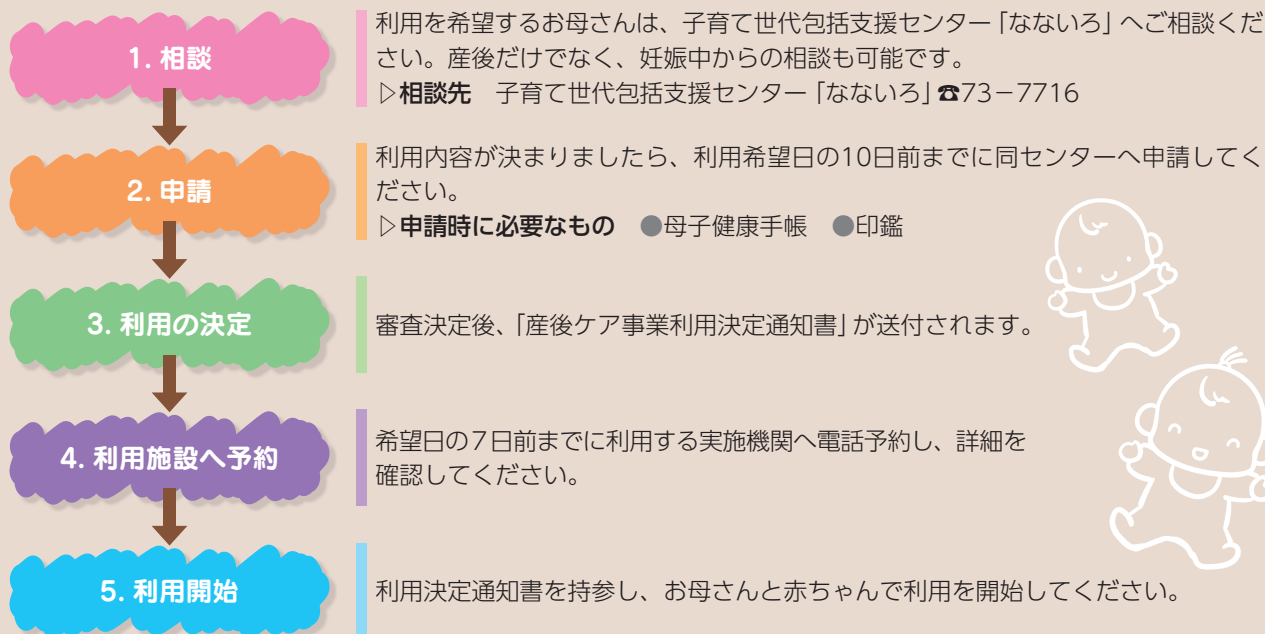
増田産婦人科
増田健太郎 院長

赤ちゃんを産んだあなた、もっと楽しみませんか。

家族みんなのお世話をするお母さんは、お家のスーパーウーマン。でも、赤ちゃんを産んだ体、疲れていますよね。おっぱいあげるのも、夜におむつを替えるのも、ご飯を作るのもお母さん。何でも頼っています。お母さん、大丈夫？

つらくなったら言ってもいいんです、みんなサポートします。ちょっと、相談してみませんか。

産後ケア 利用の流れ



歯と口の健康週間 6/4~10

咲かそうよ 笑顔の花を 歯みがきで

毎年6月4日から10日までは「歯と口の健康週間」です。虫歯や歯周病は、放っておくと歯を失う原因となります。また、口の健康を保つことは感染症予防にも有効です。この機会に口の健康を見直しましょう。

◆お口の健康を保つポイント

○毎食後の歯磨きを心掛け、歯ブラシは1カ月に1回を目安に交換する。

○しっかりよくかみ、口の周りの筋肉を保つ。

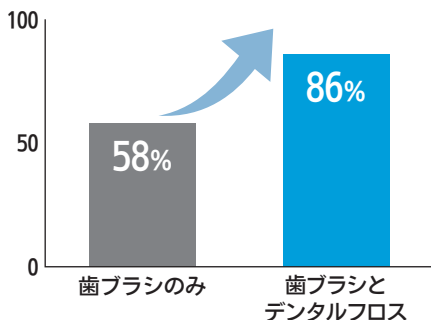
○1年に1回は歯科健診を受ける。

◆歯間ブラシなどの活用

歯と歯の間は、歯ブラシの毛先が届きにくいので歯垢（プラーク）が残りやすく、虫歯や歯周病が発生しやすい場所です。

プラークは、歯ブラシと併せて歯間ブラシやデンタルフロス（糸ようじ）を使うと90%近く取り除くことができます。

◆歯垢（プラーク）の除去率



出典：山本他日本歯周病学会誌1975

問 健康管理課73-1200

- ### 受検できる人
- 本市の国民健康保険または後期高齢者医療保険の加入者で次の要件にすべて該当する人
- ① 受検時の年齢が30歳以上の人
 - ② 国民健康保険税または後期高齢者医療保険料に未納がない人
 - ③ 前回の受検からおおむね1年以上経過している人
 - ④ 市が検査結果を受領し、特定

自己負担額

50歳以上の男性は1万485

健康診査、特定保健指導などへ利用することに同意する人

⑤ 国民健康保険加入者の場合は、加入期間6月以上である人

※今年度中に国保特定健診または後期高齢者健診、短期人間ドック以外の人間ドックを受ける人は、この助成を受けることはできません。

受検予約と申請先

助成申請前に、検査医療機関の市民病院（☎72・1525）へ受検予約をしてください。その後、市民課（市役所1階）まで申請書を提出してください。

なお、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、受検が一時休止される場合があります。

問 市民課 ☎73・0086



人間ドック費用の助成 3割負担で受検できます

市では、病気予防と健康増進のため、3割負担で人間ドックが受けられる短期人間ドック検診事業（費用助成）を行っています。

健康診査、特定保健指導などへ利用することに同意する人

⑤ 国民健康保険加入者の場合は、加入期間6月以上である人

※今年度中に国保特定健診または後期高齢者健診、短期人間ドック以外の人間ドックを受ける人は、この助成を受けることはできません。

受検予約と申請先

助成申請前に、検査医療機関の市民病院（☎72・1525）へ受検予約をしてください。その後、市民課（市役所1階）まで申請書を提出してください。

なお、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、受検が一時休止される場合があります。

問 市民課 ☎73・0086



給食センターからこんにちは

ヘルシーな学校給食をご家庭で再現してみませんか



menu No.84 サバのピリ辛みそ焼き

脂が乗ったサバはおいしいだけでなく、血中脂質を下げる不飽和脂肪酸が豊富に含まれています。蒸し暑くなり食欲が落ち込むこの時期に、ピリ辛のサバ料理はいかがですか。 問 学校給食センター ☎70-2210

材料（4人分）

- | | |
|---------|----------|
| サバ切り身 | 4切れ |
| しょうゆ | 小さじ1/3 |
| ごま油 | 小さじ1/2 |
| ショウガ | 2g |
| ニンニク | 1g |
| 長ネギ | 16g |
| トウバンジャン | 1g |
| 煎りゴマ | 小さじ1 |
| 砂糖 | 大さじ1と1/2 |
| みそ | 小さじ2 |
| 酒 | 小さじ1と1/2 |

●作り方

【下ごしらえ】長ネギは小口切りにし、ショウガとニンニクをすり下ろしておく。

- ① サバの切り身は水気を取った後、Aに漬ける。
- ② グリルまたはオーブンで焼く（目安は190℃で12分程度）。

ポイント!

長ネギは細かいと焦げやすいので3mm幅くらいに切りましょう。

●栄養価（1人分）

エネルギー201kcal たんぱく質9.4g
脂質14.7g カルシウム22mg 食塩相当量0.8g