

～産後ママのココロとカラダを大切に～

産婦健診・産後ケアがはじまりました

出産はお母さんにとって大仕事。産後は出産育児による体力の低下や疲労感、睡眠不足から、回復には時間と周囲のサポートが必要です。

中には産後うつ病になる人もいます。早めに気付いて十分な休養と適切な治療を行うと改善することも多いため、産婦健康診査と産後ケア事業を利用して産後ママのココロとカラダを守りましょう。

岡子育て支援課 TEL22-6839

産婦健診・産後ケアの概要

	産婦健康診査費用の助成事業	産後ケア事業												
対象者	平成31年4月1日以降に出産した人で、受診日に山県市に住民票のある人	山県市に住民票のあるおおむね4カ月までの子どもをもつ母親で、次のいずれかの項目に該当する人 ①出産後、家族などから育児の協力が得られない人 ②産後の体調がすぐれない人 ③育児に不安や疲れを感じている人												
内 容	問診・診察・体重・血圧測定・尿検査・エコー 産後うつ病質問票(受診票の裏面にあります。事前に記入して、持参してください) ※子どもの健診は含まれません。	母親と子どもの体調にあわせ、次のサービスが受けられます。 ①母親の心身の健康管理と生活面の支援 ②乳房管理(乳房マッサージなど) ③沐浴や授乳などの育児支援												
委託医療機関	石原産婦人科、いずみレディースクリニック、岩砂病院・岩砂マタニティ、おおのレディースクリニック、かとうマタニティークリニック、長良医療センター、平野総合病院、操レディースホスピタル、宮崎千恵婦人クリニック、※大塚レディースクリニック、※高橋産婦人科、※古田産科婦人科クリニック ※の医療機関は、産婦健康診査のみ受診できます。													
その他	【実施回数】 産後2週間・4週間の2回 ※母子手帳交付時に、水色の受診票2枚をお渡します。 ※委託医療機関で受診する場合は、受診票を持参することで無料で受診できます。(上記の内容に限る) ※委託医療機関以外の医療機関で受診した場合は、1回当たり上限5,000円を償還払いします。 詳しくは、問い合わせてください。	<table><tr><th></th><th>利用料金 (1回あたり)</th><th>利用時間</th><th>利用期間限度</th></tr><tr><td>宿泊型</td><td>7,500円</td><td>10時～ 翌日10時 (3食付)</td><td>1泊を1回 として6回</td></tr><tr><td>デイサービス型 (日帰り)</td><td>3,750円</td><td>10時～17時 (1食付)</td><td>7回</td></tr></table> ※生活保護世帯の人は無料 ※食事不要の場合でも、料金変更なし ※医療機関の空き状況により、希望に添えない場合があります。		利用料金 (1回あたり)	利用時間	利用期間限度	宿泊型	7,500円	10時～ 翌日10時 (3食付)	1泊を1回 として6回	デイサービス型 (日帰り)	3,750円	10時～17時 (1食付)	7回
	利用料金 (1回あたり)	利用時間	利用期間限度											
宿泊型	7,500円	10時～ 翌日10時 (3食付)	1泊を1回 として6回											
デイサービス型 (日帰り)	3,750円	10時～17時 (1食付)	7回											

風しん抗体検査、予防接種が無料で受けられます

妊娠初期の女性が風しんにかかること、生まれてくる赤ちゃんが先天性風しん症候群という病気にかかることがあります。

赤ちゃんをこの病気から守るために、妊娠を希望する人はもちろん、職場や家族など周りの人も風しん抗体検査を受け、予防接種を受けましょう。

次の対象者には、医療機関で無料で受診できるクーポン券を発行します。

▼無料受診対象者

昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性

▼受診方法

無料で受診できるクーポン券を発行します。ので、問い合わせてください。

また、受診する前に、その医療機関でクーポン券が使用できるか確認してください。

※無料受診対象者のうち昭和47年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性には、5月にクーポン券を郵送しました。
※クーポン券は、特定健康診査や職場の健康診断でも使用できます。

岡子育て支援課 TEL22-6839

スポーツ推進委員だより

岡生涯学習課

TEL 22・6845

やまがた春のウォーキングイベント

4月13日、四国山香りの森公園を起点に「やまがた春のウォーキングイベント」が行われました。

コースは鳥羽川サイクリングロードコース3・5キロメートルと7キロメートルの2コースで、市内外から約200人が参加しました。

今年は天候に恵まれ、コース沿いに植えられた桜がきれいに咲いて、桜吹雪の中でのウォーキングがとても幻想的でした。



スポーツ吹矢教室

5月10日、スポーツ推進委員会が主催する、スポーツ吹矢教室を総合体育館で行いました。

幅広い年齢層から約40人の参加があり、初日のこの日は、スポーツ吹矢全体の流れと動きを説明するDVDを視聴した後、10チームに分かれて実際に矢を吹きました。最初から

うまくできる人もいましたが、スポーツ吹矢の目的は当たった矢の得点を競う事だけではなく、矢を吹く前後で行う腹式呼吸による健康増進や集中力をアップさせる事にもあります。

残り5回の教室でどのくらい成長した姿が見られるのか、とても楽しみです。



スポーツ推進委員の紹介

山県市各小学校区から選出された27人のスポーツ推進委員です。

前年度に引き続き、今年度も市民の皆さんが、スポーツを楽しみながら健康づくりに励んでいただけるよう活動していきます。

○委員長 棚橋 沖夫

○副委員長 鷺見 明俊

○事業部

・高木 勝志 玉井 勲

・堀 好昭 早矢仕綾子

・大西 真紀 竹村 秀俊

・山田 竜史 安保 明

・金澤 健次 江崎 護

○研究部

・小林 洋嗣 新田 孝三

・吉田 隆之 棚橋 知子

・小森 洋子 九野 隆浩

・大野 勝則 高坂 浩樹

○広報部

・杉山佳世子 土田 耕二

・川添 則男 松田 繁雄

・長屋 竹光 坂本 丞史

・山田 幸治

今後の主な行事予定

・7月6日(土)～8月4日(日)

市ラジオ体操・みんなの体操会

・9月21日(土)～24日(火)

日本スポーツマスターズ

2019 岐阜大会

・10月20日(日)

山県市民スポーツ大会

(市体育協会主催)

・11月2日(土)

やまがた秋のウォーキングイベント

・11月24日(日)

山県市レクリエーション

フェスティバル2019

(市レクリエーション協会主催)

・12月7日(土)

岐阜県スポーツ推進委員研究大会

令和2年2月14日(金)～15日(土)

東海四県スポーツ推進委員研究大会

令和2年3月14日(土)

やまがたジョギング大会

(市体育協会主催)