

多可町健康づくり目標

毎日野菜たっぷり 塩分控えめ

今より毎日野菜を
+ 1皿 (70g) 食べよう!
〈目標値〉1日5皿 (350g) 以上



今よりちょっと

減塩

に努めましょう!



こどもも大人も歩こう! 動こう!

今よりも
+ 1000歩
多く歩きましょう!



座りっぱなしに気をつけ、

毎日10分以上 身体を動かしましょう!

〈目標値〉20~64歳 男性 9,000歩 女性 8,500歩
65歳以上 男性 7,000歩 女性 6,000歩

睡眠と休養で こころと身体をリフレッシュ

睡眠・休養をしっかりとろう! 〈睡眠時間の目安〉6~9時間 (60歳以上の人は6~8時間)

Contents

01 こども・妊産婦

- 母子手帳アプリ・子育て相談 02
- ① こどもの健康づくり一覧 03
- ② 助成・給付金など 04
- ③ 健診・相談・教室の日程 05~07

02 成人

- 加西・多可健幸アプリ「健幸ポイント事業」 08
- ① 町ぐるみ健診・個別特定健診・個別がん検診 09~10
- ② 歯科健診 11
- ③ 多可町はつらつ健診 (後期高齢者健診) 11
- ④ 無料クーポン対象者・人間ドック助成 12
- ⑤ 特定保健指導 12
- ⑥ 各種相談 13

健康に関する情報が
満載です!
チェックしてみてください



03 高齢者

- 総合サポート・地域の相談窓口 14
- ① 介護予防に関する取り組み 15
- ② 地域共生の取り組み 15
- ③ 認知症に関する取り組み 16~17

04 予防接種・運動

- ① 子どもの予防接種 18
- ② 成人の予防接種 19
- ③ 高齢者の予防接種 19
- ④ 生涯学習課からのお知らせ 20

05 医療機関・各種相談

- ① 医療機関へのかかり方 21
- ② 困りごと相談 22
- ③ 医療機関 23

01

こども・妊産婦

Information



母子手帳アプリ

母子手帳アプリ 「多可っこすくすくナビ」 をご活用ください

乳幼児健診や教室などのお知らせや、地域の子育て情報を発信しています。面倒で忘れがちな予防接種も簡単に管理できます。ぜひご活用ください。

お子さまの成長を
簡単に記録!



アプリストアからダウンロードしてカンタン登録!

母子モ (ボシモ) で検索
母子モ 検索

QRコードから



子育て相談

子育て世代 包括支援センター

産前産後のからだや心のこと、子育て中の子どものことなど気軽にご相談ください。アスパルきっずと、子育てふれあいセンターが窓口になり、妊娠から子育てまでを切れ目なくサポートしていきます。

アスパルきっず
多可町中区岸上 281-51

〈電話〉0795-32-5121
〈開設時間〉月~金曜日 8:30~17:15 (祝日、年末年始は除く。)

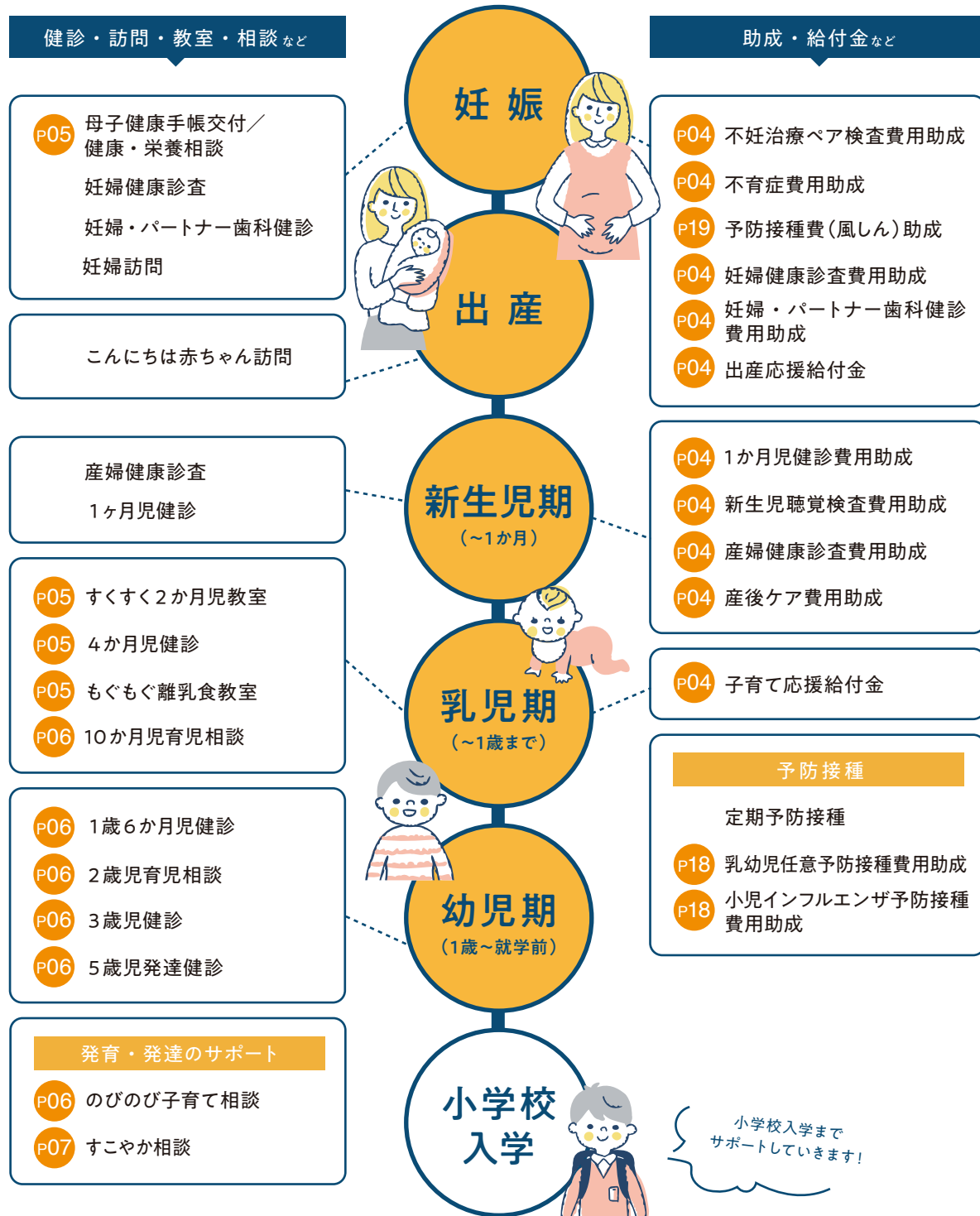


子育てふれあいセンター
多可町中区岸上 224-17 (旧中町幼稚園)

〈電話〉0795-32-2816
〈開設時間〉月~金・日曜日 9:00~16:00
(土、祝日、年末年始は除く。)



「妊娠」から「小学校入学」まで、どのような健康づくりの予定があるかを一覧にしました。
各ページには詳しい情報を記載していますのでご確認ください。



助成対象者には要件があります。

1

赤ちゃんがほしい・赤ちゃんができたら…

不育症治療費用助成

不育症の検査・治療を受けられている方を対象に費用(保険適用外)の一部を助成します。

不妊治療ペア検査費用助成

不妊に悩む夫婦の初期不妊検査に要する費用(医療保健適用外)の一部を助成します。

妊婦健康診査費用助成

妊婦健康診査にかかる費用(保険適用外分)を助成します。
※低所得者の人には初回の産科費用助成があります。
※多胎妊婦には追加助成があります。

妊婦・パートナー歯科健診

妊娠中の健康な口腔状態を保つため、妊婦・パートナーの人に歯科健診無料受診券を交付しています。

※兵庫県不妊治療支援事業については、県ホームページをご覧ください。

2

赤ちゃんが産まれたら…

産婦健康診査費用助成

出産後、お母さんの気持ちやからだの回復状態等を確認する産婦健康診査の費用を助成します。

産後ケア費用助成

出産後のお母さんの「からだ」と「こころ」の回復、子育ての相談や授乳指導等の支援を受けるための費用を一部助成します。

新生児聴覚検査費用助成

耳の聞こえ(聴覚)の問題を早期に発見するための検査費用を助成します。

1か月児健診費用助成

生後1か月に医療機関で実施する健診の費用を助成します。(対象: R6.4.1以降の出生児)

出産・子育て応援交付金事業

伴走型相談支援

出産・子育て応援給付金

伴走型相談支援

妊娠期から、出産・子育て期といった各時期に応じて、全ての妊婦さんや子育て家庭に寄り添います。

経済的支援

出産応援給付金 (妊娠期)

妊娠届出時の面談実施後、妊婦1人につき**5万円**給付

子育て応援給付金 (出産後)

2か月児教室の面談実施後、出生1人につき**5万円**給付

母子健康手帳交付と健康相談

母子健康手帳交付と妊婦健康相談、栄養相談

予約制

受付時間 AM 8:45~10:30

1回目 2回目

1回目 2回目

R6年 4月9日(火)/23日(火)	10月8日(火)/22日(火)
5月14日(火)/28日(火)	11月12日(火)/26日(火)
6月11日(火)/27日(火)	12月10日(火)/24日(火)
7月11日(水)/23日(水)	R7年 1月7日(火)/21日(火)
8月13日(木)/27日(木)	2月4日(火)/18日(火)
9月10日(木)/24日(木)	3月11日(火)/25日(火)

※上記の日程等に都合がつかない場合は、事前にご連絡ください。

持ち物

妊娠届出書、マイナンバーカード、
口座がわかるもの
※母子健康手帳交付の案内チラシをご参照ください。



すくすく2か月児教室

身体計測、保健師・栄養士・助産師
子育てふれあいセンター指導員による話と相談

受付時間 AM 9:45~10:00

対象

対象

R6年 4月24日(火) R6年2月生	10月30日(火) 8月生
5月29日(火) 3月生	11月27日(火) 9月生
6月26日(火) 4月生	12月25日(火) 10月生
7月31日(火) 5月生	R7年 1月29日(火) 11月生
8月28日(火) 6月生	2月26日(火) 12月生
9月25日(火) 7月生	3月26日(火) R7年1月生

※出生数により日程が変更になることがあります。

気軽に相談
ください!

4か月児健診

身体計測、医師診察、保健師・栄養士による相談

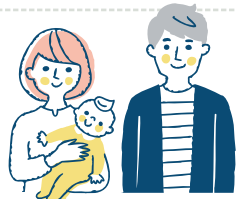
受付時間 PM 2:00~

対象

対象

R6年 4月16日(火) R5年12月生	10月15日(火) 6月生
5月21日(火) R6年1月生	11月19日(火) 7月生
6月18日(火) 2月生	12月17日(火) 8月生
7月16日(火) 3月生	R7年 1月21日(火) 9月生
8月20日(火) 4月生	2月18日(火) 10月生
9月17日(火) 5月生	3月18日(火) 11月生

※出生数により日程が変更になることがあります。



もぐもぐ離乳食教室

離乳食の基本やポイントについての話、
栄養士による実演と栄養相談

受付時間 AM 9:45~10:00

対象

R6年 4月4日(火) R5年10月~11月生	
6月6日(火) R5年12月~R6年1月生	
8月1日(火) 2月~3月生	
10月3日(火) 4月~5月生	
12月5日(火) 6月~7月生	
R7年 2月6日(火) 8月~9月生	



10か月児育児相談

身体計測、保健師・栄養士・
歯科衛生士による個別相談

受付時間 AM 9:30~10:30

対象

対象

R6年 5月2日(火) R5年6/8~8/2	11月7日(火) R5年12/6~R6年2/7
7月4日(火) 8/3~10/5	R7年 1月9日(火) R6年2/8~4/9
9月5日(火) 10/6~12/5	3月6日(火) 4/10~6/6

2歳児育児相談

身体計測、栄養士・歯科衛生士による相談
(食事やおやつ、歯磨きについて)

受付時間 AM 9:30~10:00

対象

対象

R6年 5月23日(火) R4年3/1~7/18	R7年 1月23日(火) 10/21~R5年2/28
9月26日(火) 7/19~10/20	

のびのび子育て相談

身体計測、保健師・栄養士による相談
奇数月は、保育士が遊び方をお伝えします
(体を使った遊びや絵本の読み聞かせなど)

受付時間 AM 9:30~11:30

予約制

実施日

R6年 4月18日(火)/5月16日(火)/6月13日(火)
7月18日(火)/8月15日(火)/9月19日(火)
10月17日(火)/11月14日(火)/12月19日(火)
R7年 1月16日(火)/2月13日(火)/3月13日(火)



1歳6か月児 | 3歳児健診

身体計測、医師診察、歯科健診(親子)、
保健師・栄養士・歯科衛生士による相談
心理士・言語聴覚士の相談(必要な方)、
屈折検査・尿検査(3歳のみ)

受付時間 PM 1:00~

対象:1歳6か月児

対象:3歳児

R6年 4月16日(火) R4年9/1~9/30	R3年1/1~2/10
5月21日(火) 10/1~10/20	2/11~3/20
6月18日(火) 10/21~11/15	3/21~4/10
7月16日(火) 11/16~12/25	4/11~4/30
8月20日(火) 12/26~R5年1/16	5/1~5/31
9月17日(火) 1/17~2/28	6/1~7/10
10月15日(火) 3/1~3/31	7/11~8/5
11月19日(火) 4/1~4/15	8/6~9/15
12月17日(火) 4/16~5/27	9/16~10/10
R7年 1月21日(火) 5/28~6/30	10/11~10/31
2月18日(火) 7/1~7/20	11/1~12/12
3月18日(火) 7/21~8/31	12/13~12/31

5歳児発達健診

保護者と園が質問票に回答し、各園に医師・心理士が
巡回してお子さんの様子を確認します安心して就学が迎えられるよう、お子さんの成長や発達、
子育てについて保護者の皆さんや園の先生と一緒に考える
機会として行います。

対象

多可町に住所を有し、R7年4月1日までに5歳になる児
(H31年4月2日~R2年4月1日生まれ)

すこやか相談

年6回
程度

運動発達相談

理学療法士による相談

対象

- 運動発達のゆっくりなお子さん
- ・ハイハイが苦手
 - ・上手に座れない・歩かない など

年3回
程度

ことばの相談

言語聴覚士による相談

対象

- ことばの発達で心配なお子さん
- ・ことばがゆっくり
 - ・発音が不明瞭 など

月1~3回

心理士相談

心理士による相談・発達検査

対象

- 発達面で気になるお子さん
- ・集団での指示が伝わりにくい
 - ・友達とうまく遊べない
 - ・落ち着きがない
 - ・こだわりがある など

月1回
程度

医師相談

専門医師による相談
就学に向けての相談など

対象

- 発達面で気になるお子さん
- ・心理士相談後、医師相談が必要と判断された
お子さん
 - ・希望者 など

対象 就学までのお子さん

※相談希望者は、事前に健康課までご予約ください。

問合せ・申込先

健康課

(電話) 32-5121



MEMO