

# 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

- ① 加西・多可健幸アプリ ..... 08
- ② 地域共生の取り組み ..... 09
- ③ 各種相談 ..... 10
- ④ 町ぐるみ健診・個別特定健診・個別がん検診 ..... 11~12
- ⑤ 歯科健診 ..... 13
- ⑥ 多可町はつらつ健診(後期高齢者健診) ..... 13
- ⑦ 無料クーポン対象者・人間ドック助成 ..... 14
- ⑧ 特定保健指導 ..... 14
- ⑨ 生涯学習課からのお知らせ ..... 15

### 03 高齢者

- 総合サポート・地域の相談窓口 ..... 16
- ① 介護予防に関する取り組み ..... 17
- ② 認知症に関する取り組み ..... 17~18

### 04 予防接種・運動

- ① 子どもの予防接種 ..... 19
- ② 成人の予防接種 ..... 20
- ③ 高齢者の予防接種 ..... 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

健康に関する情報が  
満載です!  
チェックしてみて



# 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

### こどもサポートセンター

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。健康課と、こども未来課が窓口になり、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。

### 子育てふれあいセンター



#### 健康課

〈電話〉0795-32-5121

#### こども未来課

〈電話〉0795-32-2385

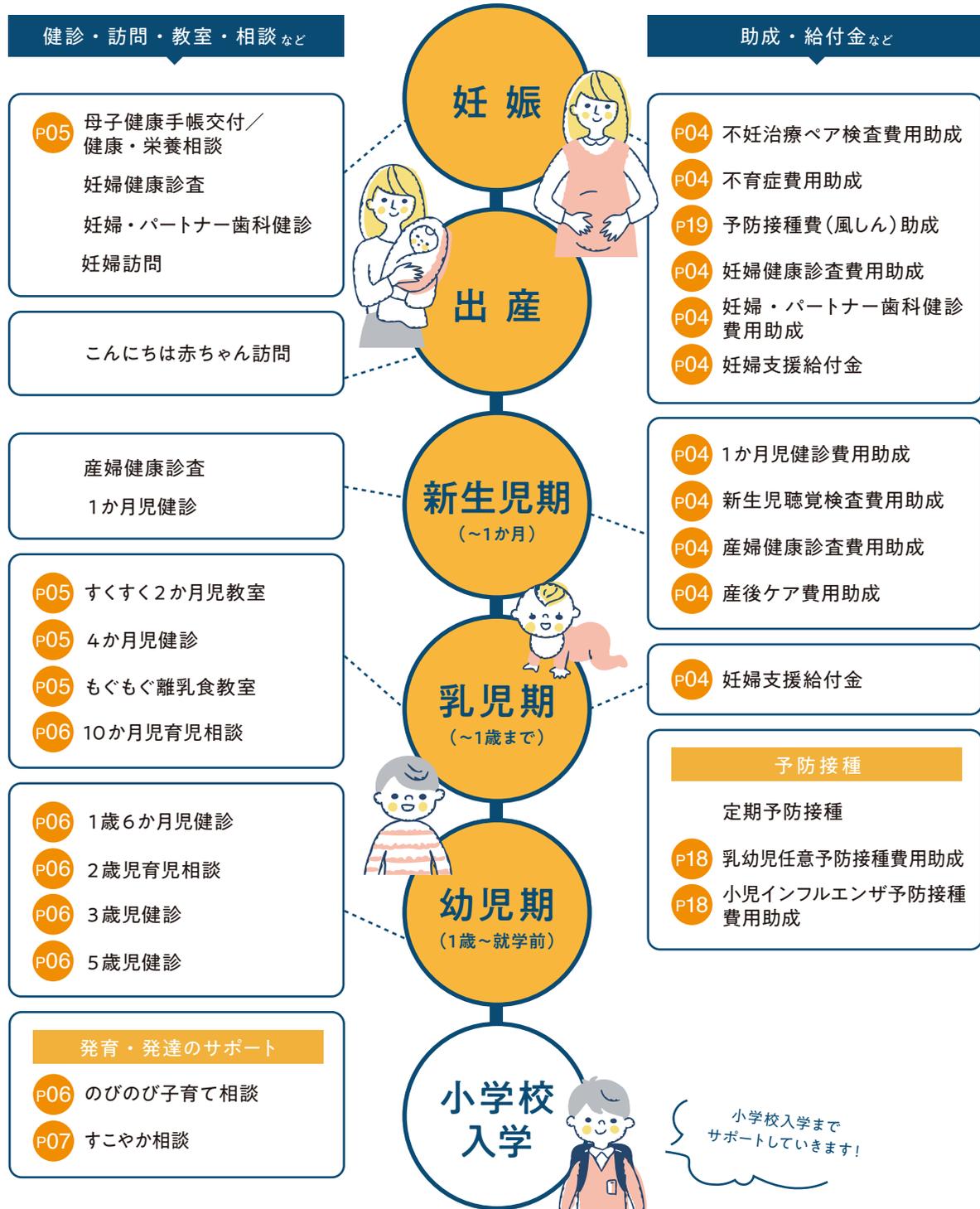
多可町健康福祉センター(アスパル)  
多可町中区岸上281-51  
〈開設時間〉月~金曜日 8:30~17:15(祝日、年末年始は除く。)

#### ココミル子育てふれあいセンター

〈電話〉0795-32-2816

多可町中区岸上224-17(旧中町幼稚園)  
〈開設時間〉火~日曜日 9:00~16:00(月、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。

※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の一部を助成します。

#### 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。

#### 妊婦支援給付交付事業

伴走型相談支援

妊婦支援給付金

#### 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

#### 妊婦支援給付金

妊娠届出時の面談実施後、妊婦1人につき**5万円給付**。  
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 8:45~11:00

1回目		2回目	
R7年 4月8日(火)/22日(火)	10月14日(火)/28日(火)	1回目	2回目
5月13日(火)/27日(火)	11月11日(火)/25日(火)		
6月10日(火)/26日(火)	12月9日(火)/23日(火)		
7月8日(火)/22日(火)	R8年 1月13日(火)/27日(火)		
8月5日(火)/26日(火)	2月10日(火)/24日(火)		
9月11日(火)/30日(火)	3月10日(火)/24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、妊娠に関わる領収書・明細書  
※母子健康手帳交付の案内チラシをご参照ください。



場所 アスパル

## 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 1:00~

対象		対象	
R7年 4月18日(金) R6年12月生	10月17日(金) 6月生		
5月16日(金) R7年1月生	11月21日(金) 7月生		
6月20日(金) 2月生	12月19日(金) 8月生		
7月18日(金) 3月生	R8年 1月16日(金) 9月生		
8月15日(金) 4月生	2月20日(金) 10月生		
9月19日(金) 5月生	3月6日(金) 11月生		

※出生数により日程が変更になることがあります。

場所 おひさまにこにこクリニック



## 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	
R7年 4月30日(金) R7年2月生	10月29日(金) 8月生		
5月28日(金) 3月生	11月26日(金) 9月生		
6月25日(金) 4月生	12月24日(金) 10月生		
7月30日(金) 5月生	R8年 1月28日(金) 11月生		
8月27日(金) 6月生	2月25日(金) 12月生		
9月24日(金) 7月生	3月25日(金) R8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。

気軽にご相談ください!

場所 ココミル  
子育てふれあいセンター

## 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	
R7年 4月3日(金) R6年10月~11月生	
6月5日(金) R6年12月~R7年1月生	
8月7日(金) 2月~3月生	
10月2日(金) 4月~5月生	
12月4日(金) 6月~7月生	
R8年 2月5日(金) 8月~9月生	

場所 アスパル



## 10か月児育児教室

身体計測、保健師・栄養士・  
歯科衛生士による話と相談

受付時間 AM 9:30~10:00

対象		対象	
R7年 5月1日(日) R6年6/7~8/1	11月6日(日) R6年12/5~R7年2/6		
7月3日(日) 8/2~10/3	R8年 1月8日(日) R7年2/7~4/8		
9月4日(日) 10/4~12/4	3月5日(日) 4/9~6/5		

場所 アスパル

## 2歳児育児相談

身体計測、栄養士・歯科衛生士・心理士による相談  
(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	
R7年 4月17日(日) R5年3/1~5/5	10月23日(日) R5年9/16~11/10		
8月21日(日) R5年5/6~9/15	R7年 2月19日(日) R5年11/11~R6年2/28		

場所 アスパル

## 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

R7年 4月17日(日)/5月15日(日)/6月19日(日)
7月17日(日)/8月21日(日)/9月18日(日)
10月23日(日)/11月20日(日)/12月18日(日)
R8年 1月15日(日)/2月19日(日)/3月19日(日)

場所 アスパル

## 1歳6か月児 | 3歳児健診

身体計測、医師診察、歯科健診(親と子)、  
保健師・栄養士・歯科衛生士による相談  
心理士の相談(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

R7年 4月15日(日) R5年9/1~10/5	R4年1/1~2/28
6月17日(日) 10/6~12/7	3/1~4/10
8月19日(日) 12/8~R6年2/6	4/11~6/2
10月21日(日) 2/7~4/10	6/3~8/20
12月16日(日) 4/11~5/31	8/21~10/16
R8年 2月17日(日) 6/1~7/20	10/17~12/17

場所 アスパル



## 5歳児健診

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、R8年4月1日までに5歳になる児  
(R2年4月2日~R3年4月1日生まれ)

場所 町内各こども園



## 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

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。

## 場所

アスパル

問合先  
申込先

健康課 〈電話〉32-5121

## 対象

(年齢)就学前～

- ・原則サポートファイルを活用しているお子さん
- ・医師に必要と判断されたお子さん

## 場所

おひさまにこにこクリニック

## 内容

個別療育もしくは集団療育

※年齢や医師の判断で必要な療育を受けることができます

## 問合先

健康課 〈電話〉32-5121

※利用を希望される方は事前に健康課までお問合せください

