

## 出産したら

健診や予防接種などがあります。わからないことがあれば、保健師や地域の愛育委員に聞いてみましょう。

### 乳幼児健康診査

乳幼児の心身の発達の確認のため、診察、身体測定、育児・栄養相談を行っています。

**乳児健診** 小児科医師による診察、ブックススタート、離乳食の話（試食）

**1歳6カ月児健診** 小児科医師・歯科医師による診察、歯科衛生士によるブラッシング指導、心理相談

**3歳児健診** 小児科医師・歯科医師による診察、尿検査、歯科衛生士によるブラッシング指導、心理相談

※対象児には個別通知をします



育児相談



離乳食の試食



1歳6カ月児健診に参加した菅原仁さん(北園町)

子どもが成長するに連れて分らないことが出てくるので、いろいろな間で良かったです

### 予防接種

対象年齢に合わせて、早い時期に接種しましょう。

※対象年齢内の接種は無料  
※ワクチンの種類や接種時期など、詳しくはお問い合わせください（市ホームページでも確認できます）

子どものために予防接種を受けましょう



健康増進課 増田保健師

### 訪問サポート

#### おめでとう訪問

生後6カ月ころまでの赤ちゃんを地域の愛育委員が社会福祉協議会からのプレゼントを持って伺います。

**申込方法** 妊娠届や出生の届けをする際に配布する申請書を、こども課・健康増進課（津山すこやか・こどもセンター）または津山市社会福祉協議会（津山市総合福祉会館）へ提出

☎健康増進課 ☎32-2069  
津山市社会福祉協議会 ☎23-5130

#### 妊産婦・乳幼児訪問

妊婦さんや子育て中のお母さんと赤ちゃんに対して、保健師、助産師などが訪問します。

**内容** 妊産婦の体や心の変化と赤ちゃんの発育確認、育児相談、母乳相談など

※希望の日時に訪問します

保健師さんが訪問してくれた時に「しっかりと育っていますよ。」と喜んでくれて安心しました



妊産婦・乳幼児訪問を受けた藤本綾さん(東一宮)



### 無料 子育て器具貸出事業

**器具** チャイルドシート・ベビーバス・ベビーベッド・ベビーカーなど

**対象** 市内在住の人

**期間** 12カ月以内

※詳しくは、お問い合わせください

☎津山市社会福祉協議会 ☎23-5130



# 妊娠

## 妊娠が分かったら

健康増進課で、出産までの妊婦の健康状況やアドバイスなどが書かれた「親子(母子)健康手帳」と受診券などが付いた「母子保健ガイド」がもらえます。また、市では次のサポートがあります。

※4・5ページの問い合わせ先  
☎健康増進課(津山すこやか・こどもセンター) ☎32-2069

親子(母子)健康手帳



母子保健ガイド

### 妊婦ほんぽこ学級

妊娠中を元気に楽しく過ごし、元気な赤ちゃんを産み育てるための学級を開催しています。

**内容** 栄養士の話・調理実習、助産師の話・呼吸法、沐浴・妊婦体験など

※予約要

調理実習で妊婦向けの献立を食へてみて、普段の食事を見直すきっかけになりました



妊婦ほんぽこ学級に参加した雪野香織さん(沼)

妊婦健診は、お腹の子どもの成長がわかり、毎回楽しみにしています

お気軽に相談ください



健康増進課 松岡栄養士

### 妊産婦・乳幼児健康相談

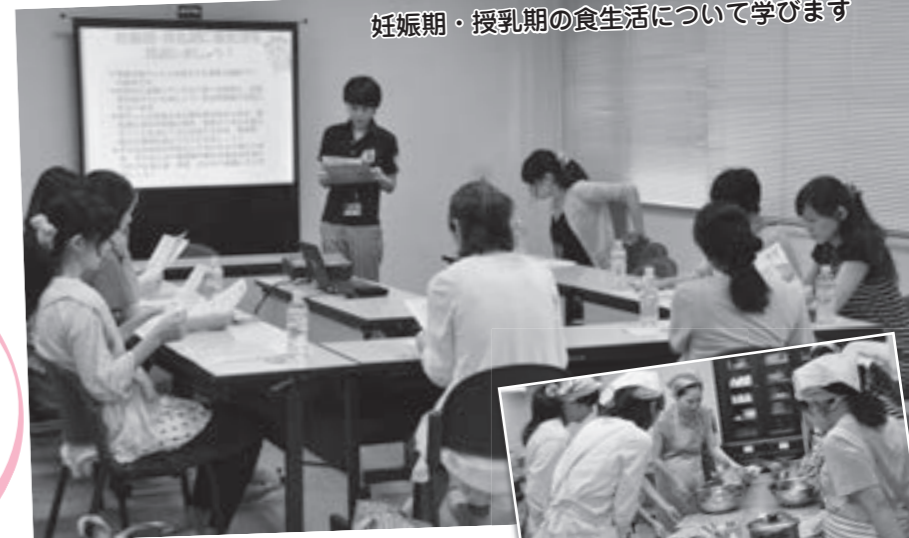
保健師による身体測定、健康相談、育児相談や栄養士による栄養相談、離乳食相談を行っています。

**とき** 毎週月曜日午前10時～正午（受付は午前11時30分まで）

**ところ** 津山すこやか・こどもセンター

※加茂、勝北、久米地域でも開催

### 妊娠期・授乳期の食生活について学びます



調理実習

### 妊婦健診

安心して妊娠・出産をするために、定期的な受診をお勧めしています。「受診券」を利用すれば無料で受診できます。

**ところ** 産科医療機関など  
**持ってくるもの** 「親子(母子)健康手帳」、「母子保健ガイド」にある「受診券」

## こんな支援もあります

### 不育治療支援

不育治療を受けている人に補助をしています。  
**対象** 不育症と診断され、治療を受けている人など  
**補助額** 1年度に30万円を上限に通算で150万円  
※要件など、詳しくはお問い合わせください

### 不妊治療支援

不妊治療を受けている人に補助しています。  
**対象** 県の不妊治療支援事業の助成を受けている人など  
**補助額** 治療1回につき10万円を限度に、5年以内に4回まで  
※要件など、詳しくはお問い合わせください