



# 子育て支援



## 産後ケア事業

問 健康増進課(出水保健センター) ☎63-2143

### ■ 出水市内の施設等では子育て応援券が使えます！

出水市では、出産後のママが安心して育児がスタートできるように、産後ケアの利用料金の一部を助成します。

**利用の際は申請が必要です。**

#### 利用形態

- 助産院等への宿泊、デイサービス(日帰り)
- 自宅等への訪問

#### サービス内容

- ママの心と体のケア、乳房ケアなど
- 赤ちゃんのお風呂の入れ方、授乳の方法、お世話の仕方などの相談とサポート

ママの心身を癒しながら、育児への自信を高めます。

#### 対象施設

(出水市)

- 岩元助産院      ● さんSUN助産院      ● しらおがわ助産院ママの家
- 馬見新助産院      ● 境田医院      ● 広瀬産婦人科医院

(阿久根市)

- Midwifery助産院Umi

(鹿児島市)

- 中央助産院      ● マミィ助産院

里帰り先の施設(出水市と委託契約を締結した施設)でも利用できます。

出産後の  
ママと赤ちゃんを  
サポートします

産後1年未満の  
ママと赤ちゃんが  
対象



### 広告



Instagram ID : mammy\_clinic

医療法人 さゆみ会  
マミィ助産院

診療時間 午前 / 09:00-12:00  
(予約制) 午後 / 14:00-18:00  
休診日: 日曜日 / 祝日

鹿児島市中山町 2598  
☎099-263-5503

マミィ助産院は産前・出産・産後ケアを行っています  
当院は出水市の産後ケア委託施設です。お気軽にお問い合わせください。



詳しくは WEB で！  
www.mammy.ne.jp

## 対象者

出水市に住所がある産後1年未満の方で

- 産後の心身の回復に不安がある方
- 育児の不安や悩みのある方 など

## 利用日数

- 通算して7日以内(状況に応じて14日まで延長可)
- 訪問は制限なし(1日3時間以内)

## 利用料金

自己負担額 利用料金の25%(市民税課税世帯)  
利用料金の15%(市民税非課税世帯)  
利用料金の10%(生活保護世帯)

※利用形態に応じて補助金の上限あり

詳しくはこちらへ→



## 子育て応援券

### ■子育て応援券とは？

子育て応援券は、心身ともに安心して子育てができるようにとの思いをこめた券です。妊娠・子育て中の方が、誰かの支援や手伝いが必要なときに、この券を使って気軽にサービスを受けることができます。

**交付対象** 出水市に住民登録のある妊産婦又は乳幼児を養育する保護者

**応援券** 妊婦又は乳幼児1人につき20,000円(500円券40枚つづり)

**有効期限** 乳幼児が満2歳になる誕生月の末日まで  
(例 令和3年5月1日生まれの場合、令和5年5月31日まで有効)

### 申請窓口

- 健康増進課(出水保健センター) ●出水市子育て支援室にじいろ
- 高尾野・野田各支所 総合市民課

※母子健康手帳をお持ちください。

※母子健康手帳交付時に応援券の申請・交付も行っています。



## 広告

社会福祉法人 信和会  
幼保連携型認定こども園

# ふくのえこども園



一人ひとりの発達に寄り添い、  
心のこもった教育・保育で、子どもの  
成長と感動、笑顔を引き出します。

出水市福ノ江町 1030  
☎0996-67-2166



## 子育て応援券の利用のながれ

### 1 利用したいサービスを選ぶ

子育て応援券を使って利用できるサービス一覧から、利用したいサービスを選んでください。

※事前に、登録や予約が必要なサービスもありますのでご注意ください。

### 2 サービス内容を契約事業者を確認して利用

サービス利用前に、必ず手続きの方法や内容・利用方法・料金を電話で確認してください。その際に「子育て応援券」を利用することを伝えてください。

### 3 子育て応援券で支払い

使用する応援券には、必ず利用者本人の名前を記入してください。応援券での支払いには、応援券のほか母子健康手帳が必要です。



サービスを利用する方の名前を記入してください。

例①骨盤ケア → 妊産婦さんの名前  
例②託 児 → お子さんの名前



## 公衆衛生の豆知識

出典：首相官邸ホームページ「正しい手の洗い方」

(<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/coronavirus.html>)より加工・編集して作成

### 正しい手の洗い方

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗います。

**手洗いの前に** ● 爪は短く切っておきましょう。 ● 時計や指輪は外しておきましょう。



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります



手の甲をのばすようにこすります



指先・爪の間に念入りにこすります



指の間を洗います



親指と手のひらをねじり洗います



手首も忘れずに洗います

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

## 助産師による保健サービス

### サービス内容

乳房ケア	沐浴	育児相談	その他※
妊娠中～卒乳まで、母乳の出方や張り等のケアを行います。	沐浴を行ったり、入れ方を教えたりします。	妊娠・出産・子育てに関する相談に乗ります。	骨盤ケアやマタニティーヨガ、ベビーマッサージ等を行います。

※【その他】は事業所によって実施している内容が異なるため、ご利用前に直接事業所へご確認ください。

### サービス料金

#### 乳房ケア(1時間以内)

●訪問 3,600円 ●来院 3,000円

#### 沐浴(1時間以内)

●訪問 2,500円 ●来院 2,000円

#### 乳房ケア+沐浴(2時間以内)

●訪問 5,500円 ●来院 5,000円

#### 育児相談(1時間以内)

●訪問 2,000円 ●来院 1,500円

#### その他

●骨盤ケア・マタニティーヨガ・産後ヨガ・アロマセラピー・ベビーマッサージ・各種子育て教室など、内容は事業所によって異なるため、詳細は事業所へお問い合わせください。

※上記サービス料金以外に別途費用がかかる場合があります。

※訪問の場合、サービス提供時間は事業所を出発してから帰るまでの時間を含みます。







※上記訪問料金は、出水市内の場合です。その他の地域での訪問を希望される場合は、事業所の定める交通費がかかります。

### 事業所一覧

<p><b>岩元助産院</b> <span>訪問のみ</span></p> <p>電話 ☎090-4473-3996</p> <p>住所 下鯖町169-2</p>	<p><b>さんSUN助産院</b> <span>来院訪問</span></p> <p>電話 ☎79-3342</p> <p>住所 福ノ江町507-3</p> 	<p><b>しらおがわ助産院 ママの家</b> <span>来院訪問</span></p> <p>電話 ☎090-3326-5760</p> <p>住所 上鯖洲76</p>
<p><b>馬見新助産院</b> <span>訪問のみ</span></p> <p>電話 ☎090-5721-5779</p> <p>住所 高尾野町下高尾野1058-3</p>	<p><b>境田医院</b> <span>来院のみ</span></p> <p>電話 ☎67-2600</p> <p>住所 米ノ津町35-20</p>	<p><b>広瀬産婦人科医院</b> <span>来院のみ</span></p> <p>電話 ☎62-1559</p> <p>住所 昭和町15-20</p> <p>要予約</p>
<p><b>Midwifery助産院Umi</b> <span>来院訪問</span></p> <p>電話 ☎080-5256-1103</p> <p>住所 阿久根市波留627-6</p> 	<p><b>まんま母乳育児相談室</b> <span>来院のみ</span></p> <p>電話 ☎090-3320-0081</p> <p>住所 長島町鷹巣2890-1</p> 	

## ■ 保育・育児等支援サービス

### サービス内容

 <p><b>一時預かり</b></p> <p>託児所または託児スタッフの自宅で、託児をします。</p>	 <p><b>出張託児</b></p> <p>依頼者の自宅に託児スタッフが伺い、託児します。</p>	 <p><b>子の送迎</b></p> <p>学校や幼稚園・保育園等への子どもの送迎を行います。</p>
 <p><b>病児保育</b></p> <p>急な病気(回復期)で、園等に預けることが難しい時に保育します。</p>	 <p><b>家事支援</b></p> <p>出産前後や体調不良時に、掃除や買い物、料理を行います。</p>	 <p><b>育児相談</b></p> <p>保育士等が、子育てに関する相談に乗ります。</p>

### 事業所一覧

**事前登録(無料)** : このマークがある事業所は、利用前に各事業所での事前登録が必要です

※ご利用の方は早めにご予約ください。

※一時預かりでは、食事(ミルク)・おやつ・オムツ・着替え等、原則としてご準備ください。

さんSUN助産院(福ノ江町507-3) ☎79-3342

事前登録(無料)

休み 水・土日祝日・年末年始 開院時間 9:00~17:00

一時預かり (対象: 新生児~3か月児)

区分	1時間	+30分ごと
月・火・木・金(平日) 9:00~16:00	1,000円	500円



ファミリーサポートセンター出水(高尾野町大久保3719-1) ☎64-2423

事前登録(無料)

休み(事務所) 土日祝日・年末年始 開所時間(事務所) 8:30~17:00

一時預かり 出張託児 子の送迎 家事支援

区分	1時間まで	+30分ごと
月~金(平日) 7:00~19:00 一般	600円	300円
軽度病児	700円	350円
上記以外 一般		

家事支援の一つの  
沐浴の様子です



★兄弟で2人目以降は上記料金の半額で利用できます。(例)兄弟3人で1時間利用 → 1,200円  
★出産予定日前後の利用はそのひと月前に予約してください。

出水市シルバー人材センター(平和町72) ☎63-0017

事前登録(無料)

休み(事務所) 土日祝日・年末年始 開所時間(事務所) 8:30~17:00

出張託児 家事支援

一時預かり

時間	料金	時間	人数	料金
2時間以内	1,836円	2時間以内	1人	1,344円
			2人	2,240円
+30分ごと	459円	+30分ごと	1人	336円
			2人	560円



コープくらしの助け合いの会出水「おりづる」(鹿児島市広木1-1-1) ☎(代表)099-286-1106

休み 土日祝日・お盆休み・年末年始

受付時間 いつでもお気軽にご連絡ください。

区分	1時間	+30分ごと
月～金(平日)9:00～17:00 1日4時間まで	700円	350円

★交通費別途必要です

社会福祉法人グリーンコープ「ふくしサービスセンター愛ちゃん」(緑町40-50) ☎63-6776 事前登録(無料)

受付時間 24時間

一時預かり 出張託児 家事支援

	区分	1時間	+15分
平日	時間内	1,980円	495円
	時間外	2,574円	644円
	深夜	2,970円	743円
土日祝	時間内	2,574円	644円
	時間外	2,970円	743円
	深夜	3,564円	891円
盆・正月	時間内	2,970円	743円
	時間外	3,564円	891円
	深夜	3,960円	990円

- 時間内 9:00～17:00
- 時間外 6:00～9:00  
17:00～22:00
- 深夜 22:00～6:00

45分以内の料金設定もあります。



★交通費別途必要です (事務所からご利用者宅までの距離)。

子育て支援

広告



有限会社 松下住建

MATSUSHITA JUKEN

理想をカタチにするお手伝い!

総合建設業・不動産業・一級建築士事務所

出水市高尾野町  
大久保 3849-1

TEL.0996-82-2025

E-mail: matsujk@lime.ocn.ne.jp

H P: https://www.matsujk.com/



病児保育室 ちびっこハウスイチゴ(平和町23) ☎64-1525

事前登録(無料)

休み 土曜午後・日曜祝日・お盆休み・年末年始

利用時間 ●月～金 8:30～18:00 ●土 8:30～12:00

受付時間 8:30～18:00  
(上記以外は留守電で受付、後日連絡します)

病児保育 (対象:4か月児～小学生)

時間	料金
1日(4時間以上)	1,000～2,000円
半日(4時間未満)	500～1,000円

利用のながれは  
こちらへ



★市民税の課税・非課税により料金は異なります。

## 妊産婦等送迎サービス

### サービス内容

送迎(タクシー) 健診や買い物に行く時、運転がきつい時にタクシーで送迎します。

### 事業所一覧

- 旭交通株式会社(上知識町729) ☎(代表)62-1411
- 有限会社出水タクシー(本町7-10) ☎(代表)62-1515



区分	料金
初乗り運賃	640円
加算額(+181mごと)	50円

★夜間料金・待ち時間等加算については、事業所が定めたと  
おりにします。

## 出水市子育て支援室にじいろに遊びにおいて

妊娠・出産・子育て期の皆さんを全力で応援します。どんな小さなことでも一緒に考え、笑顔になれる場所を目指しています。**利用には予約が必要です。**

出水市公式LINEから利用予約が出来ます。

お友だち登録はこちら⇒



### 出水市子育て支援室にじいろ

住所 出水市高尾野町大久保3816-29

電話 ☎0996-82-1846

利用料 無料

開所時間 8:30～17:15 月～金(祝日・年末年始は除く)



# にじいろに遊びにおいて

## ■ 親子交流ひろば～めばえ～

親子が気軽につどい、ふれあえるスペースです。幼児ひろばと乳児ひろばがあります。

**開催日** 月～金

**時間** 9:00～16:00



★幼児ひろば★ ★乳児ひろば★

## ■ 親子交流イベント～えくぼ～

子育てに関する講座や遠足・運動会の他、季節ごとの行事や製作を親子で楽しめる「えくぼdays」を毎月開催します。

開催日、内容については、出水市子育て支援室だより(出水市ホームページ)、または、子育て応援アプリをご覧ください。

**開催日** 原則第2・4火曜日

**時間** 午前



## ■ ふれあいたーいむ

歌遊びや絵本の読み聞かせ、親子で楽しめるふれあい遊びをご紹介します。

**開催日** 原則火・木曜日

**時間** 火 11:10～11:30

木 11:00～11:30

ミニ

## ■ 子育て相談

子育てについての相談を保健師、助産師・保育士が受けます。電話による相談も行っています。

**開催日** 月～金

**時間** 8:30～17:00

## ■ 助産師相談

妊婦相談・産前産後の相談を受けます。母乳育児の支援も行います。

**開催日** 月～金

**時間** 8:30～17:00

## ■ 身体計測

身長・体重の計測と離乳食の相談も行います。

**開催日** 第1・2・3水曜日

**時間** 9:00～11:00

13:30～15:00

## ■ はじめての人集まれ～

親子で気軽に遊びに来てください。

**開催日** 毎週火曜日

**時間** 10:30～11:00

## ■ 母子手帳交付

**交付日** 月～金

**時間** 8:30～17:00



## ■ ほっとルーム

マッサージチェアでリラックスできるスペースがあります。




赤ちゃんのころとからだの発達目安表

表の時期はあくまで目安です。こどもの発達は個人差があってあたりまえ！  
くらべないで、あたたかく成長を見守りましょう。

月齢	1か月	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月	7か月	8か月	9か月
健診				3~4か月児 健康診査			6~7か月児 健康相談		
はたらだの からだ				首が すわる	寝返り		 ひとりすわり はいはい		
こころ			笑いかける				人見知りを始める いないいないばあ を遊ぶ		
事故・行動 気をつける	枕や柔らかい 布団による窒息		救急の場合・ 夜間休日 診療は P54へ!		何でも 口にしてしまう		ポットやアイロン、ヒーター などに触ってやけど		
服の サイズ	50		60			70			
	赤ちゃんの身長＝服のサイズになります								

子育て支援

 わが子の日々の成長を見守りながら初めての記念日をチェックしましょう。

寝返り記念日

年 月 日

はいはい記念日

年 月 日

たっち記念日

年 月 日



10か月 11か月 1歳 1歳1か月 1歳2か月 1歳3か月 1歳4か月 1歳5か月 1歳6か月

9~11か月児健康診査						健診について詳細はP38へ!		1歳6か月児健康診査
		ひとり歩き						
つかまり立ち								
		意味あることばを1語言う						
	バイバイをする					簡単なお手伝いができる		
家の中で転んだりテーブルの角に頭をぶついたりする								
		窓やベランダ、階段からの転落						
		浴槽の残り湯やビニールプールで溺れる						
					80			

子育て支援

歩いた記念日

年 月 日



しゃべった記念日

年 月 日



## ○ 主な母子保健事業

### 母子健診・歯科相談

健診名	会場		高尾野市民交流センター (高尾野・野田地区の方)	
	出水保健センター (出水地区の方)	高尾野市民交流センター (高尾野・野田地区の方)	受付時間	開催日(原則)
1か月児健診	出産された病院で実費での健診になります。母子健康手帳と保険証を持って受診しましょう。			
3～4か月児健診	13:00～13:30	第2木曜日	13:00～13:30	第3金曜日
6～7か月児相談	9:30～ 9:50	第1水曜日	13:00～13:20	第3金曜日
9か月～ 11か月児健診	鹿児島県医師会に加入している医療機関または出水市が契約している医療機関で受診してください。健康診査受診票綴にある乳児健康診査受診票(9～11か月)を御使用ください。			
1歳6か月児健診	13:00～13:30	第4水曜日	13:00～13:30	第3水曜日 (偶数月)
2歳児歯科相談	13:00～13:30	第2火曜日	高尾野・野田地区の方も出水保健センターにご案内します。	
2歳6か月児歯科相談	13:00～13:30	第3火曜日	高尾野・野田地区の方も出水保健センターにご案内します。	
3歳児健診	13:00～13:30	第2水曜日	13:00～13:30	第3水曜日 (奇数月)
5歳児歯科相談	13:00～13:30	第4金曜日	高尾野・野田地区の方も出水保健センターにご案内します。	



詳しい健診・相談日時、対象児はこちら⇒

### 母子相談

- 来所相談 詳しくはP27へ
- オンライン相談 直接来所出来ない方にご利用ください。

### 子どもの発達に不安を感じたら・・・

- つるんこぱーく(親子教室)・・・0～2歳6か月児/第2金曜午前  
 ……2歳6か月～5歳児/第3月曜午後
  - 言語相談及び発達相談(随時)
- ※参加・相談希望の方は、出水保健センターまでお問い合わせください。

## 未就学児の療育

問 福祉課 障害福祉係 ☎63-4045

小さな集団の中で、お子様一人ひとりに合った丁寧な関りができる療育の場に通うことで、仲間と一緒に「できた！上達した！」「自分にはいっぱいいいところがある」と成功体験を積むことができます。そうすることで、こだわりが強い、場面の切り替えが苦手、ルールが守れない、落ち着きがない等の発達の気がかりへの対応ができ、お子様が幼稚園・保育園での集団生活をスムーズに送るための手立てとなります。

お子様の育ちの状況や特性を理解し、保護者の子育ての悩みや不安などの相談にも対応できる療育の場で、安心して子育てしていきましょう。

事業所名称	所在地	電話番号
デイ支援センター みんなの力	出水市高尾野町下高尾野2216番地1	☎0996-64-2006
児童デイサービス ひだまり	出水市向江町11番27号	☎0996-63-8047
レストケア出水在宅医療センター	出水市上知識町806番地	☎0996-63-1100
発達支援ルーム ここすてっぷ <sup>®</sup> 西出水	出水市大野原町1078番地2	☎0996-68-6040
いちごいち咲	出水市中央町784番地4	☎0996-68-8895
チャイルドケア 8ぼれっと <sup>エイト</sup>	出水市向江町1番45号	☎0996-68-1408
児童発達支援施設 あすなる	出水市米ノ津町44番32号	☎0996-68-1157
あいわの里子ども療育センター	阿久根市脇本6921番地	☎0996-75-2031
阿久根市子ども発達支援センターこじか	阿久根市折口1807番地3	☎0996-79-3589
通所支援サービス事業所 きっずぼんぼこ	出水郡長島町平尾224番地1	☎0996-88-3555

子育て支援

### 広告

・認知と行動の癖を修正することで、こだわりの軽減をはかります。見えてくる世界や感じることも増えて、行動に変化がでできます。それぞれの特性や強みも生かすことで、尊重されながら社会で生きていける「人」を育てている「支援（お手伝い）」施設です。

きっず・もも 🔍

住所 出水市下鎗町 2141 番地  
TEL 64-8230 FAX 64-8231

・放課後等デイサービス事業 ・保育所等訪問事業  
・児童発達支援事業 ・学童くらぶ（私設） ■県指定番号 4650004056

## 保健推進員の紹介

みなさんがお住まいの地域には、保健推進員という方がいます。保健推進員は、市からの委嘱を受け保健センターとみなさんをつなぐパイプ役を担っており、原則自治会ごとに1名配置しています。

### 保健推進員は、母子保健事業に関して次のような活動をしています

- 生後1～2か月の子どもがいる家庭を訪問し、子育て家庭の孤立を防ぐために、子育て支援に関する必要な情報提供を行っています。
- 2歳半頃の子どものいる家庭へお声かけ訪問を行い、お母さん方の不安の軽減を図っています。
- 乳幼児健診の案内通知を配布します。
  - ・1歳6か月児健診の再通知
  - ・3歳児健診の再通知
- 乳幼児健診の身体計測やがん検診等の受付事務を手伝っています。
- 研修会(2か月に1回)に参加し、活動に必要な学習をしています。

※保健推進員が訪問する際に、電話でご連絡する場合があります。個人情報保護には十分配慮しておりますので、ご了承ください。

## Peer Class (子育て期 ～お父さん、お母さん、家族皆で楽しく食べよう～)

出水市では妊娠・出産・育児に関する知識を学ぼう！という教室を開いています。Peerは、「仲間」という意味。ママ・パパとなる方同士の交流の場にもなります。  
※教室は全て予約制です。

### 離乳食を作って食べよう♪

- 食べるためのお口について
- 離乳食づくりにチャレンジ♪

#### 必要なもの

母子健康手帳、エプロン

#### 予約先

健康増進課(出水保健センター) ☎63-2143



詳しい日程⇒

## ごっくん期 5・6か月

### 食べ方のめやす

- 回数** 1日1回
- 固さ** なめらかなすりつぶし  
(ヨーグルトくらい)
- ポイント**
  - ・様子を見ながら、1さじずつ始めましょう。
  - ・母乳やミルクは飲みたいだけ与えましょう。

### 食事のめやす

- ①はじめはつぶしたおかゆからスタート！
- ②すりつぶした野菜などもためてみましょう。
- ③慣れてきたら、つぶしたとうふ、白身魚などもためてみましょう。



## もぐもぐ期 7・8か月

### 食べ方のめやす

- 回数** 1日2回
- 固さ** 舌でつぶせる固さ(豆腐くらい)
- ポイント**
  - ・1日2回食で食事のリズムをつけましょう。
  - ・色々な味、舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしましょう！

### 食事のめやす

- おかゆ 50～80g
  - 野菜・果物 20～30g
- この中から選んで1回当たり1品程度
- 魚10～15g ●肉10～15g
  - とうふ30～40g ●卵黄1個～全卵1/3個
  - 乳製品50～70g



## かみかみ期 9～11か月

### 食べ方のめやす

- 回数** 1日3回
- 固さ** 歯ぐきでつぶせる固さ  
(バナナくらい)
- ポイント**
  - ・食事のリズムを大切に1日3回食にすめましょう。
  - ・家族一緒に楽しい食卓体験を。

### 食事のめやす

- おかゆ 90g～軟飯 80g
  - 野菜・果物 30～40g
- この中から選んで1回当たり1品程度
- 魚15g ●肉15g ●とうふ45g
  - 全卵1/2個 ●乳製品80g



## ぱくぱく期 12～18か月

### 食べ方のめやす

- 回数** 1日3回
- 固さ** 歯ぐきでかめる固さ  
(肉だんごくらい)
- ポイント**
  - ・1日3回の食事リズムを大切に生活リズムを整えましょう。
  - ・自分で食べる楽しみを手づかみ食から始めましょう！

### 食事のめやす

- 軟飯 90g～ごはん 80g
  - 野菜・果物 40～50g
- この中から選んで1回当たり1品程度
- 魚15～20g ●肉15～20g
  - とうふ50～55g
  - 全卵1/2～1/3個 ●乳製品100g



食事の量はあくまでも“目安”です。  
赤ちゃんの食欲や発達の状況に応じて食事量を調節しましょう。

## 産後の体とこころの健康

### がんばりすぎないで、お母さん～こころの健康管理～

うつ病は「こころのかぜ」と言われるほど、誰にでも起こりうる病気です。特に妊娠中や産後の女性は、ホルモンのバランスが急激に変化するため、心が不安定になったり体調を崩しやすい状態に陥りやすいです。まずは病気に気づいて早めに対処することが大切です。

こんなことはありませんか？自分でチェックしてみましょう。

- ①気分がひどく落ち込む
- ②今まで関心があったものに対して興味がわかない

産後うつ病は、早期に治療すれば回復の早い病気です。

①、②に当てはまり、その他の項目にも当てはまる場合は、**産婦人科医**や**精神科医**、**心療内科医**に早めに相談しましょう。

**助産師**や**保健センター**、**子育て支援室**、**保健所**にもお気軽にご相談ください。



そのほかにも…

- いつも疲れているような気がする
- あまり眠れない
- 何かに対して不安な気持ちになることがよくある
- いらいらする
- 将来に対する希望が持てない
- 集中力や記憶力が弱くなったと感じる
- 自分を責める
- 食欲がなくなる
- 子どもや夫に愛情を感じられない

### お産のあとのお母さんへ

- 赤ちゃんがかわいく思えなくても、自分の気持ちを隠さずむやみに自分を責めない。
- 産後に気分が落ち込んだりすぐれなければ、夫や家族に素直に話し、助けを求める。
- 肩の力を抜き、育児マニュアルは参考程度に。

### マタニティブルーズのこと

出産後の女性が一時的に涙もろくなる状態をさしています。産後3日から5日の間に起ってきます。持続期間は短く、数時間から数日と言われています。こうした状態は決して病気ではなく、治療の必要はありませんが、なかには産後うつ病に移行することがありますので症状が長引くときには、早めにご相談ください。

## こころの相談会「こころの喫茶店」

どんな悩みでも、ひとりで悩まないで話してみるとこころが軽くなるかも…

こころの喫茶店でカウンセラーが対応します。秘密は守ります。

**実施** 一年に8回 **時間** 一人50分 **料金** 無料(要予約)

**問** 出水保健センター2F ☎63-2148

E-mail:kenzou\_c@city.izumi.kagoshima.jp

詳しい日程→



## 子育て中のママも年に1回は「けんしん」を受けましょう

### 女性がん検診

育児や家事に忙しい毎日ですが、お母さんの健康は赤ちゃんや家族のためにとっても大切なことです。自己検診や年に一度のがん検診を受けて、病気の早期発見に努めましょう。

#### 子宮頸がん検診(20歳以上)

子宮頸部をブラシのような器具でこすり採取した細胞を顕微鏡で見てがん細胞がないかを調べます。

※一人での内診台への昇降が不安な方、妊娠中または妊娠の疑いがある方は受診できません。

#### 乳がん検診(30歳以上)

年齢によって、検査方法が異なります。

**30代の方** 超音波による検査 ※マンモグラフィの検診は行いません。

**40代の方** ①マンモグラフィ(2方向)による検査

乳房を専用の装置で挟んでレントゲン撮影し、小さながんを見つけます。

※乳房の手術を受けた方、心臓ペースメーカー装着やV-Pシャントを受けた方、妊娠中または妊娠の疑いがある方、一定時間同一姿勢の保持が困難な方は受診できません。

②超音波による検査【希望の方のみ・別途料金必要】

※乳がんで治療中の方は医療機関での受診をお勧めしております。

#### 骨粗しょう症検診

かかとの骨の状態を超音波法により調べる検査です。

※節目年齢以外で希望される方は検診会場で直接申込みとなります。



出水市では、予約検診・集団検診・病院検診のいずれかの受診方法を選べます。

**予約検診** ●初夏ごろ ●日時指定なので待ち時間が少ない  
●受診日の変更しにくい

**集団検診** ●秋ごろ ●受診日の変更しやすい  
●待ち時間が長い

**病院検診** ●通年 ●都合に合わせて予約できる  
●受診日の変更しにくい  
※2日前まで予約受付可



詳しい内容⇒

## はじめよう!子宮がんのセルフチェックと月に1度の乳がん自己検診

### セルフチェックで自己管理

子宮がんは、子宮の入り口にできる「子宮頸がん」と体部にできる「子宮体がん」があります。

集団検診は、「子宮頸がん」の検診です。子宮体がんは、痛みや出血を伴うため、医療機関での実施をおすすめしています。



チェックのついた項目が多いほど子宮がんの危険性が高くなります。

- 月経以外の出血がある
- 下腹部の痛みがある
- 子宮がん検診を受診していない
- 性交渉の相手が多い
- 喫煙の習慣がある
- 月経が不規則である
- 茶褐色・黒褐色のおりものが増える
- 性交時に血性のおりものがある
- 性活動が活発である
- 妊娠・出産の回数が多い
- 子宮内膜増殖症・無月経・排卵異常
- 肥満・糖尿病または高血圧がある



## 乳がん患者さんの約半数が自分で乳房の異変を見つけました。

自分で触って偶然見つかる乳がんのしこりの大きさは2cm以上ですが、自己検診を習慣にすると1cmの大きさにも気付けるようになります。普段から自分のおっぱいをよく知ること、ちょっとした変化に気付くことができます。月に1回乳がんの自己検診をして、まずは自分のおっぱいを知ることからはじめましょう！

※乳がんのしこりの発生から1cmまで約5年、発生から2cmになるまでは約8年かかると言われています。



## 決めよう!月に1度の自己検診日

自己検診は、月経終了後や、閉経された方はお誕生日や記念日など覚えやすい日にとどうぞ。

鏡の前で両手を上げ下げして、角度を変えて見てみましょう



指のはらで静かに乳房を軽く圧迫して、くまなくすべらせながら調べましょう。

お風呂に入ったときに、石けんがついた手で触れると、よくわかります。



「の」の字でぐるぐる



外から内に向かって



わきの下も忘れずに



横になってチェック!

生理が終わって約1週間後の、はりや痛みがないときに行いましょう。

## CHECK POINT!

- 左右の乳房の形に変化はありませんか？
- 乳頭がへこんだりただれたりしていませんか？
- 乳房にえくぼやひきつれはありませんか？
- 乳房にしこりはありますか？(わきの下・鎖骨下まで広い範囲を確認しましょう。)
- 乳頭を軽くつまんで、血液の混じった分泌物が出ないか、しこりが無いか確かめましょう。
- 「何か変」と感じたら乳腺(外)科など、専門の医療機関を受診しましょう。