

産後の親のケア

産婦健康診査



問 健康づくり課

TEL 059-229-3310

出産後のお母さんの体調や授乳・育児の状況を確認するために、産婦健康診査を受けて、出産後の体調を確認しましょう。

場所 赤ちゃんを出産した医療機関等

持ち物 母子健康手帳
 母子保健のしおり(産婦健康診査結果票)

回数 1人につき2回(1回目:出産後2週間前後、2回目:出産後1か月前後)
*県外の医療機関等で受診する場合は、津市公式ウェブサイトをご参照ください。

産前・子育て応援ヘルパー派遣(再掲)

産後は、小学校入学前まで(未就学)のこどもがいる家庭が利用対象です。

詳しくは、P11でご確認ください。

産後ケア事業



問 各保健センター

TEL P44参照

産後の体調や育児に不安がある、出産後1年未満の産婦及びそのこどもを対象に産後ケアサービスを実施します。(最長7日間)

サービス内容 宿泊型、通所型、訪問型

実施場所 協力医療機関(産婦人科)、助産所

費用 生活保護世帯の方や非課税世帯の方は免除があります。

*利用時の注意事項等、詳しくは津市公式ウェブサイトをご確認ください。

三重県妊産婦のほっとスポット構築モデル事業(三重県)



問 三重県子ども・福祉部

子どもの育ち支援課(広明町13 三重県庁本庁舎2階)

TEL 059-224-2248

妊産婦に対して、母子生活支援施設の一部を自宅以外でのレスパイトケアの場として提供し、その場で育児技術の指導や傾聴による心のケアなど、妊産婦が抱える不安に対する寄り添いや、疲労の回復を手助けするなどの伴走型支援を行う妊産婦のほっとスポット構築モデル事業を実施します。

大切な命のために ～保護者も検診を～



問 健康づくり課 TEL 059-229-3310

がん検診・健康診査は定期的に受けましょう。

○津市乳がん検診

対象者 30歳以上

乳がんは20~30歳代で増えており、女性が注意すべき病気のひとつです。自身の乳房に日頃から関心を持つことが、乳がんの早期発見・早期治療につながります。乳房を意識する生活習慣のことを「プレスト・アウェアネス」といいます。

- 4つのポイント
- ① 乳房の状態を知る
 - ② 乳房の変化に気をつける
 - ③ 変化に気づいたらすぐ医師へ相談する
 - ④ 40歳になったら2年に1回

マンモグラフィを受ける
【参考】プレスト・アウェアネス
(乳房の健康チェック)のすすめ



○津市子宮頸がん検診

対象者 20歳以上(2年に1回)

子宮頸がんは女性に最も多いがんです。初期の段階では多くが無症状であるため、定期的な検診が必要です。

女性の健康アップ教室



問 健康づくり課

TEL 059-229-3310

女性の体の変化について知り、健康づくりに取り組む教室です。

産後の親のケア