

# 島本町産後ケア事業のご案内

出産後、家族等から十分な育児等の支援が受けられず、特に育児支援を必要とする家庭を対象に、産後も安心して、子育てができるよう、産科医療機関に日中滞在し、助産師等の専門スタッフが母親の心身のケアや育児サポートを行います。

## 利用できる人

島本町内に居住している生後 1 歳までの赤ちゃんとお母さんで次の①～③に全て当てはまる人

- ①お母さんの体調不良や育児不安等がある
  - ②家族等から十分な家事や育児等の支援が受けられない
  - ③赤ちゃんとお母さんともに病院等への入院、医療管理を要しない
- ※感染症にかかっている人または、その可能性のある人は利用できません。



## ケアの内容

- からだのサポート⇒おっぱいの手当やおっぱいトラブルについての相談、お母さんの体調管理
- 育児のサポート⇒赤ちゃんのお風呂やスキンケアの方法、授乳方法、赤ちゃんの成長の確認
- こころのサポート⇒お母さんのこころのケア など

## 利用曜日・時間・回数

- 曜日：祝日を除く月曜日～土曜日（12月29日から1月3日は利用できません）
- 時間：原則午前9時から午後6時まで
- 回数：7回まで（連続の利用も1回ずつも利用可能）

## 利用料

- 1回 2,000円
- ※多胎児の場合は1人追加ごとに300円の加算あり
  - ※利用料は、利用施設に直接お支払いください
  - ※住民税非課税世帯・生活保護受給世帯は自己負担なし
  - ※利用時間を短縮されても利用料金は変わりません
  - ※利用施設までの交通費は自己負担になります

## 利用施設

加藤産婦人科クリニック  
所在地：島本町水無瀬一丁目14-13  
電話：075-962-3355



## 利用方法

### ①利用の申し込み ※利用の申し込みは産後に受け付けます。

↓ ・ 事前にいきいき健康課（☎075-961-1122）までご連絡ください。

### ②面接（家庭訪問等）

↓ ・ 助産師や保健師等が家庭訪問等でお母さんの心身の状況、家族の状況、希望のケアの内容等を聞き取り  
↓ ます。

↓ ・ 産後ケア事業利用申請書を提出していただきます。

### ③利用の決定

↓ ・ いきいき健康課の審査により利用決定し、利用承認通知書を送付します。

↓ ・ 利用承認期間は決定日より1か月です。

↓ ・ 審査の結果、利用できる人に該当しない場合は、利用不承認通知書を送付します。

### ④産後ケア事業の実施

↓ ・ いきいき健康課が利用施設に利用日等を調整し、いきいき健康課から利用者へ連絡します。

↓ ・ 利用施設から利用者へケアの内容や持ち物等について連絡が入ります。

↓ ・ 利用当日は利用者が直接、利用施設に行き、ケアを受けます。

### ⑤自己負担額の支払い

↓ ・ 産後ケア事業利用後、利用者から利用施設に直接、自己負担額をお支払いください。

### ⑥電話連絡・家庭訪問等の実施

・ 利用後のお母さんと赤ちゃんの心身の状況の確認させていただきます。

## 注意事項

- 原則、赤ちゃんをお預かりしておらず、母子同室で過ごしていただきます。
- 家族等からの支援が得られないことが利用要件の1つであることから、お父さんが一緒に利用することは認められません。
- 利用施設の混み具合によっては、ご希望に添えない場合もあります。
- キャンセル料が発生する場合があります。利用施設にご確認ください。
- 産後ケア事業を利用できなかった場合や利用終了後も助産師や保健師等がご相談に応じています。
- 変更がある場合は事前にいきいき健康課への変更申請が必要です。



### 【お問合せ先】

島本町 健康福祉部 いきいき健康課

住所 島本町桜井三丁目4番1号 ふれあいセンター1階

TEL 075-961-1122 FAX 075-961-1116

月～金曜日 9:00～17:30（土・日、祝日及び12月～1月3日を除く）

# 歯科健診・相談のご案内

島本町では、歯科健診・相談を①～④の方法で実施しています。

## ①歯っぴー健診（個別歯科健診）

費用：無料

実施期間：令和4年3月15日（火）まで

対象者：18歳以上の住民（妊産婦は18歳未満でも可能）※年度内に1回  
（後期高齢者医療被保険者証をお持ちのかたは、②の歯科健康診査を受診してください）

内容：問診・口腔内診査・健診結果に基づく歯科保健指導など

場所：委託医療機関（下記参照）

予約：事前に直接各医院で受付

### 【町内委託医療機関】

医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号
安達歯科医院	962-3961	善歯科医院	961-0741	もりた歯科医院	962-1958
井上歯科医院	961-6480	トヨシマ歯科・歯科口腔外科	961-0418		
大山歯科医院	962-8000	にしぐち歯科医院	961-8855		
かとう歯科医院	961-6667	はらだ歯科	962-4618		



※高槻市内の委託医療機関（大阪医科薬科大学附属病院を除く）でも実施しています。詳しくは下記までお問い合わせください。

## ②後期高齢者医療の歯科健康診査

費用：無料

実施日時：令和4年3月31日まで

対象者：後期高齢者医療ご加入の方

内容：歯や歯肉の状態、口腔衛生状態などのチェック

場所：委託医療機関（上記参照。上記以外にも実施医院があります。詳細は、送付された「歯科医院リスト」をご確認ください。）

※対象者には案内文と「歯科医院リスト」などを5月上旬までにお送りしています。年度途中で75歳になられる方には、誕生月の翌月初めに順次送付しています。

## ③歯っぴー健診（集団歯科健診）

費用：無料

実施日時：令和4年1月16日（日）9時～12時45分

対象者：18歳以上の住民 ※年度内に1回 定員：30人

（妊産婦は18歳未満でも可能。後期高齢者医療被保険者証をお持ちのかたは、②の歯科健康診査を受診してください）

内容：問診・口腔内診査・健診結果に基づく歯科保健指導など

場所：ふれあいセンター1階健康教育指導室

予約：いきいき健康課の窓口または電話で受付（申し込みは広報をご覧ください）

## ④歯科相談

費用：無料

実施日時：10月13日、12月8日、令和4年2月9日（すべて水曜日）14時～15時

対象者：すべての住民 ※年度内に1回 定員：各30人

内容：歯科健診（問診・口腔内診査・健診結果に基づく歯科保健指導など）・歯科相談・ブラッシング指導など

場所：ふれあいセンター1階健康教育指導室

予約：いきいき健康課の窓口または電話で受付（申し込みは広報をご覧ください）

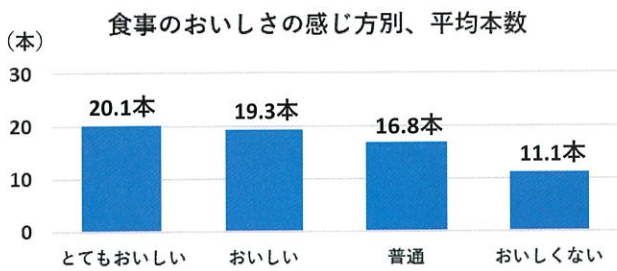
問合せ	①③④健康福祉部 いきいき健康課（ふれあいセンター1階） TEL：961-1122・FAX：961-1116 ②健康福祉部 保険課 TEL：962-7462 ※土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時30分
-----	---

# 定期的に歯科健診を受診しましょう！！

ハチマルニイマル

8020を目指しましょう！

「80歳になっても  
自分の歯を20本以上保とう」



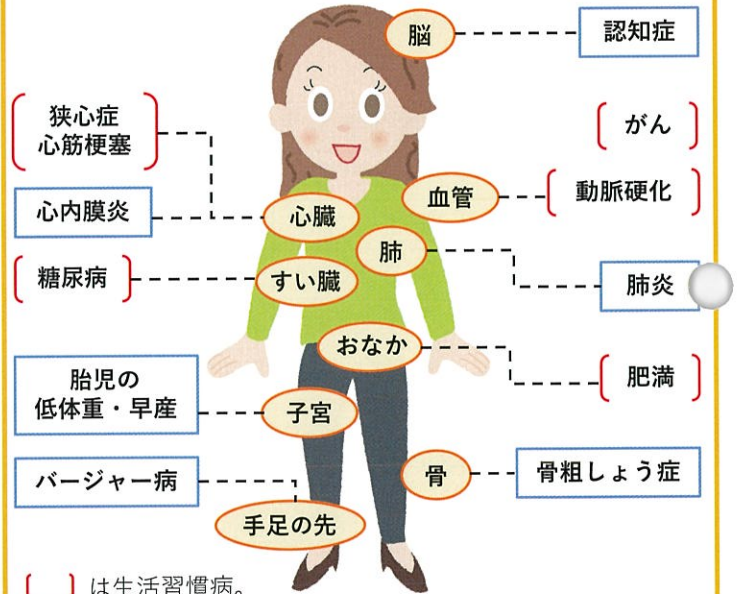
出典：8020推進財団  
「からだと健康は歯と歯ぐきから」より

20本以上の歯があれば、ほとんどの食べ物を噛み砕くことができ、味を楽しみながら食べることができます。健康に長生きするために、8020を目指しましょう！

歯を失う原因の多くはむし歯と歯周病です。特に約4割は歯周病が原因です。歯周病は自覚症状がほとんどなく進行するため、定期的に歯科健診を受け、早期発見することが重要です。

全身に広がる歯周病の影響

歯周病はお口の中だけの病気ではない！？



( ) は生活習慣病。

□ はそれ以外の歯周病と関係がある要注意の病気。

出典：8020推進財団「からだと健康は歯と歯ぐきから」より

歯周病菌が血管を通して全身に運ばれることで、様々な病気に影響を及ぼします。

## 歯周病セルフチェック

あてはまるものに✓チェックしてみましょう。

- 歯ぐきに赤く腫れた部分がある。
- 口臭がなんとなく気になる。
- 歯ぐきがやせてきたみたい。
- 歯と歯の間にもものがつまりやすい。
- 歯をみがいたあと、歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に血が混じることがある。
- 歯と歯の間の歯ぐきが、鋭角的な三角形ではなく、うっ血してブヨブヨしている。
- ときどき、歯が浮いたような感じがする。
- 指でさわってみて、少しグラつく歯がある。
- 歯ぐきから膿が出たことがある。

### ●チェックがない場合

これからもきちんと歯みがきを心がけ、少なくとも1年に1回は歯科健診を受けましょう。

### ●チェックが1～2個の場合

歯周病の可能性ががあります。まず歯みがきのしかたを見直しましょう。念のためかかりつけ歯科医院で歯周病でないか、歯みがきがきちんとできているか、確認してもらいましょう。

### ●チェックが3～5個の場合

初期あるいは中等度歯周炎以上に歯周病が進行しているおそれがあります。早めに歯科医師に相談しましょう。

出典：8020推進財団 歯周病セルフチェックより

島本町 健康福祉部 いきいき健康課

監修：一般社団法人大阪府歯科医師会



毎月 **¥3,000** 相当の  
電子マネー等が当たるチャンス!

おおさか健活マイレージ

# アスマイル

アスマイルは、日々の健康活動でポイントが貯まる大阪府の健康アプリです。

STEP

1

アプリを  
ダウンロード!



歩く



歯を磨く

STEP

2

毎日の  
健康活動を  
記録!



体重を  
記録



コラムを  
読む

STEP

3

毎週・毎月の  
抽選で当たる!

毎週の抽選

コーヒー・  
スムージー  
など



毎月の抽選

**¥3,000**  
相当の電子マネー等



ポイント交換ができる  
電子マネー等の一例



電子マネー  
WAONポイント



dポイント



EdyギフトID



nanacoギフト



QUOカード

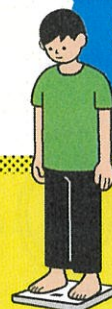
●[nanaco(ナナコ)]と[nanacoギフト]は株式会社セブン・カードサービスの登録商標です。●[nanacoギフト]は、株式会社セブン・カードサービスとの発行許諾契約により、株式会社NTTカードソリューションが発行する電子マネーギフトサービスです。●[楽天Edy(ラクテンエディ)]は、楽天グループのプリペイド型電子マネーサービスです。●[EdyギフトID]は、楽天Edy株式会社との発行許諾契約により、株式会社NTTカードソリューションが発行する電子マネーギフトサービスです。●[WAON(ワオン)]は、イオン株式会社の登録商標です。

歩く  
300  
pt



# アスマイルは、日々の健康活動で 〈抽選ポイント〉が貯まります!

体重を記録  
50  
pt



貯まったポイントを使って、毎週・毎月の抽選でプレゼントが当たる!  
毎日が楽しくなるアプリです。

歯を磨く



50  
pt

朝食をとる



50  
pt

人間ドックや  
健康診断を受ける



1,000  
pt

健康コラムを  
読む



50  
pt

アンケートに  
答える



200  
pt

## 日々のデータもわかる!

体重・睡眠時間・血圧・脈拍・歩数など、  
毎日記録できます。  
過去のデータも、いつでも見られます。



## 健康情報もお届け!

季節ごとの情報や、話題のダイエットなど  
健康コラムを発信しています。  
他にも、大阪府内のイベント情報など  
お役立ち情報もあります。



さらに!

40歳以上の市町村国民健康保険に加入の方限定

特定健診の  
受診で

¥3,000

相当の電子マネー等を  
必ずプレゼント!

ポイント取得方法



特定健診を受ける



特典をゲット!

※初回のみ¥3,000相当。2回目以降は¥1,000相当の電子マネー等のプレゼントとなります。

## 参加方法はこちら!

### 1 アプリをダウンロード!

右記のQRコードからアプリを  
ダウンロードしてください。

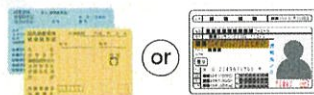


### 2 メールアドレスを登録

お使いのメールアドレスを入力してください。

### 3 本人確認書類を登録

本登録には、健康保険証または  
免許証の登録が必要です。



参加資格 大阪府在住の18才以上の方 大阪府内の市町村に住居登録がある方

※アスマイルでは、右記のアプリと連動いたします。[iOS:ヘルスクア/Android:Googlefit]

スマホをお持ちでない方も…

## 専用歩数計(有料)で 参加できます。



※歩数計のみで参加される場合は、取得できるポイント項目に制限があります。

- 1 申込用紙に必須事項をご記入ください。  
申込書は、アスマイルサイトからダウンロードしていただくか、  
自治体の窓口などに設置しています。
- 2 専用の歩数計が着払いで届きます。  
料金は2,750円(税込・送料含む)です。お届け時にお支払いください。
- 3 専用リーダーにかざすと、歩数が記録され  
抽選ポイントが貯まります。  
専用リーダーは自治体の窓口や、ローソン(Loppi端末)に設置しています。

詳しくは、アスマイル サイトをご覧いただくか、下記までお問い合わせください。

お問い合わせ

おおさか健活マイレージ アスマイル事務局

Tel. 06-6131-5804 Fax. 06-6452-5266 受付時間 9:00~17:00(12/29~1/3除く)

詳しくは▶ おおさかアスマイル

<https://www.asmile.pref.osaka.jp/>