

## ～産後のお母さんを応援します～ 産後ケア事業

こんなお悩み  
ないですか？



そんなとき、産後ケア事業をご活用ください！  
助産師などの専門職が訪問、  
宿泊などさまざまな形でサポートします！

**ケアの内容**

- ・お母さんと赤ちゃんの体調管理
- ・乳房ケアを含む授乳指導
- ・赤ちゃんの発育・発達のチェック
- ・お母さんの休息
- ・育児に関する指導や相談など

### 利用できる方

四万十町に住民票がある、出産後1年未満のお母さんと赤ちゃんで、悩みや不安、相談したいことがある方、休息が必要な方

### ケアの種類

- 訪問型 助産師が自宅へ訪問(1回120分程度、最大4回まで)
- 宿泊型 施設に宿泊(最大7回まで)※開始時刻から24時間以内で1回
- ▽利用できる施設：(高知県)浅井産婦人科、アニタ助産院

(愛媛県)市立宇和島病院、長野産婦人科、山内産婦人科

※自己負担額：訪問型は無料、宿泊型は利用料の1割自己負担(利用料は施設によって異なります)

### 申請方法

原則利用希望日の7日前までに申請してください。

助産師・保健師が面談し、利用に関する説明を行います。

#### 【申請窓口】

健康福祉課、大正・十和地域振興局 町民生活課

#### 【お問い合わせ先】

健康福祉課 ☎22-3115  
大正地域振興局 町民生活課 ☎27-0112  
十和地域振興局 町民生活課 ☎28-5112

## 虫よけ対策をしましょう



野外での活動が増えてくるこの季節、害虫対策をしっかり行っていきましょう。まずは肌の露出を減らす服装を心掛けていただき、虫よけスプレーを併用していくとよいでしょう。虫よけスプレーの主な有効成分としてディート・イカリジン・天然成分が挙げられます。濃度は虫よけの強さではなく、有効時間に違いが現れます。天然成分は一見安全に思われがちですが、子どもには使えない場合があるので注意が必要です。帰宅後、服に虫が付いていないかチェックすること、ダニに噛まれた際は無理に取らずに病院へ行くことも大切です。

4月の無料健康相談日

14・21 日(日) 予約不要

お気軽にお越しください！

【お問い合わせ先】  
調剤薬局技術センター  
☎22-1000



## 健康検査・がん検診

| 内 容                                   | 日 時                  |            | 場 所               | お問い合わせ            |
|---------------------------------------|----------------------|------------|-------------------|-------------------|
| 乳がん                                   | 4月22日(月)<br>4月23日(火) | 8:30～16:00 | 四万十町役場本庁東庁舎       | 健康福祉課<br>☎22-3115 |
| 子宮がん                                  | 4月27日(土)<br>5月10日(金) | 8:00～10:00 | 米興小学校体育館<br>興津町民館 |                   |
| 胃がん、結核・肺がん、大腸がん、<br>若者健診、特定健診、後期高齢者健診 | 4月22日(月)<br>4月23日(火) | 9:00～15:00 | 四万十町役場本庁東庁舎       |                   |



## 子育て通信

| 内 容           | 日 時                  |             | 場 所           | お問い合わせ              |
|---------------|----------------------|-------------|---------------|---------------------|
| 4 か月児・7 か月児健診 | 4月17日(水)<br>5月15日(水) | 対象者に個別通知    | 窪川地域子育て支援センター | 十和町民生活課<br>☎28-5112 |
| 1 歳 6 か月児健診   | 4月24日(水)             |             | 四万十町役場本庁東庁舎   |                     |
| 赤ちゃん相談        | 4月10日(水)             | 13:30～16:00 | 窪川地域子育て支援センター | 健康福祉課<br>☎22-3115   |
|               | 4月18日(木)             | 9:30～11:30  | 十和地域子育て支援センター | 十和町民生活課<br>☎28-5112 |
|               | 5月8日(水)              | 13:30～16:00 | 窪川地域子育て支援センター |                     |

お白湯には以下の効果があるといわれています。



からだに  
いいはなし

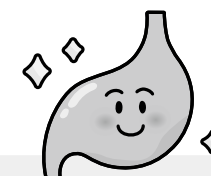
### 白湯の健康・美容効果

内臓を温めることで、血流が大変よくなります。内臓の温度が1℃上がると免疫力が約30%上昇する、基礎代謝も約10～12%上がるといわれているので、脂肪が燃焼されやすくなります。白湯で痩せやすい体へと作り変えていくことも可能です。



### 内臓の疲労が回復

内臓が温まるので、弱っていた内臓の動きも活発化します。胃腸が弱っている方、飲みすぎ、ストレス性などで体調が優れない人にお勧めです。



### 老廃物を洗い流す デトックス効果

普通の水と違い、身体に受け入れられやすい白湯ですから、どんどん飲むことができ利尿作用も高まります。利尿作用により体内の老廃物が洗い流され、肝臓や腎臓の動きはさらに活発となります。新陳代謝も高まり、尿を排出することによりむくみ解消にも繋がります。また、水分摂取により便秘も解消されやすくなります。



### 冷え性や 夏の冷えにも効果的

白湯を飲むことで胃や腸が温まりますので、新陳代謝が上がり、体に熱が作られます。冷え症に困っている方の体質改善や、夏にクーラーや冷たいものの食べ過ぎにより体が冷えてしまっている人にも効果があります。



四万十町国保大正診療所 徳橋理紗・大川剛史