

# 子育てひろば

このコーナーでは、子育てに関する情報をお知らせします。今回は、妊娠時に受けられる助成やサービスなどを紹介します。

## 妊娠時に受けられる助成やサービス

妊娠時に受けられる助成やサービスには、主に次のようなものがあります。

### ◎妊産婦医療費助成制度

妊産婦が病気やけがなどで保険診療を受けた場合、自己負担分の医療費が助成されます。

対象期間：妊娠の届出をした月の初日から出産した月の翌月の末日まで

手続きなど：市に妊娠届を提出する際、保険証を持参し、受給資格登録の申請をしてください。

問合先：子育て支援課 ☎(21) 5101

### ◎妊娠一般健康診査

妊娠時に受ける定期健診で、14回の助成が受けられます。

手続きなど：妊娠届を提出し、市から母子健康手帳を受ける際、一緒に「妊婦一般健康診査受診票」(14回分)が交付されます。受診時に医療機関に出してください。

※公費負担の限度額を超えた場合は、一部自己負担があります。

問合先：健康課 ☎(21) 2756

### ◎おもいやり駐車スペース利用証の交付

栃木県では、障がい者用駐車場を利用できる方を明らかにし、本場に必要となる人が駐車場をえるように利用証(写真参照)を交付する「おもいやり



り駐車スペースつぎつき事業」を行っています。対象者：妊娠7か月～産後3か月の妊産婦。手続きなど：母子手帳を持参し、生活福祉課で申請してください。

問合先：生活福祉課 ☎(21) 5174

### ▼10月1日から出産育児一時金制度が変わります

出産育児一時金は、平成21年10月～23年3月の出産に限り、支給額が4万円引き上げられ原則42万円になります。

また、新たに直接支払制度ができました。これまで、医療機関へ直接支払いをする場合、出産前に各医療保険者への申請が必要でしたが、新制度ではこの必要がなく、出産予定者と病院などの契約によって、医療保険者が病院などに直接出産費用を支払います。なお、直接支払制度を希望しない場合、従来どおり、出産後病院などに分娩者が出産費用を支払い、後日、医療保険者に請求することもできます。

### 問合先

国民健康保険加入者：保険年金課 ☎(21) 5110  
社会保険加入者：全国健康保険協会栃木支部 ☎028(616) 1691 または勤務先の各事業所、出産を予定している医療機関の窓口

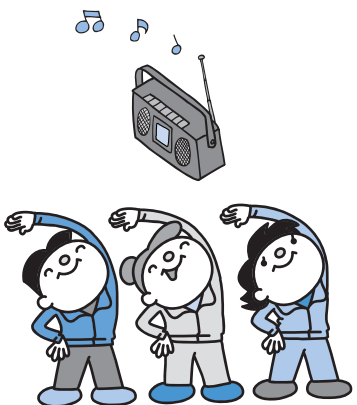
# いきいき健康コラム



## 運動で健康づくり

高血圧や高脂血症、糖尿病といった生活習慣病の方が年々増加しています。日光市でも、平成18年度国民健康保険医療費の41%が生活習慣病によるものとなっています。生活習慣病の原因は、運動不足や食べ過ぎ、飲み過ぎ、喫煙、ストレスなどがありますが、今回は生活習慣病を予防・改善するための運動についてお話しします。

適度な運動は、血圧や血糖値、コレステロールを下げるほか、病気の予防やストレスを解消する効果があります。また、運動は筋力低下防止の効果もあり若々しい身体を保つことができます。平成19年度に行った、健康にっこう21計画策定における生活習慣調査では、



市内で1日30分以上の運動を週2日以上する人は約3割しかいませんでした。運動不足の方の中には、時間がないと考えている方が多いと思います。まずは日常生活の中で小まめに動いて、体を動かす時間を増やしましょう。また、常に背筋を伸ばして胸を張り、正しい姿勢を保ちましょう。正しい姿勢は腹筋を鍛え、身体のゆがみ防止につながります。そして1日5～10分程度、ラジオ体操やストレッチ、ウォーキングなど取り組みやすい運動を始めたいかがでしよう。10分間のウォーキングで、約40キロカロリー(せんべい約1枚分)が消費されます。

短時間の軽い運動でも毎日続けることで、生活習慣病の予防・改善効果があります。生活に無理のない範囲で適度な運動習慣を身に付け、健康づくりに努めましょう。

原稿：市保健師

## 遊びにおいでよ！

# 子育ての催し

※特に記載のないものは申込みの必要はありません。

### 地域子育て支援センターの催し

◎子育て健康相談 by 保健師

～確かめて ホッと安心 健やか子育て～  
とき 10月1日(木)・11月5日(木)  
午前10時30分～11時30分

◎親子ふれあい歌あそびをしよう！

とき 10月21日(水) 午前10時45分～11時30分

◎ママのミニ学習会「からだ編」～子どもの病気のとき  
10月7日(水) 午後1時45分～3時45分

申込期限 10月5日(月)

※お子さんをお預かりします。

◎ママのミニ学習会「こころ編」

～乳幼児期の対応について①～

とき 10月20日(火) 午後1時45分～3時45分  
申込期限 10月16日(金)

※お子さんをお預かりします。

◎シングルパパの子育て相談

～お父さん、1人で悩んでいませんか？～

とき 10月10日(土) 午後1時30分～3時30分  
申込期限 10月9日(金)

※お子さんをお預かりします。

◎ミニ動物園 ～かわいい動物に触れてみよう～

とき 10月14日(水) 午前9時30分～11時30分

ところ 今市運動公園

◎秋の遠足～リンゴ狩り～

とき 10月28日(水) 午前10時～午後2時

行き先 りんご園(宇都宮市)

定員 親子22組(先着順)

申込開始日 10月1日(木)

◎志茂田景樹氏による読み聞かせ講演会

とき 11月1日(日) 午前11時～正午

定員 親子100組(お子さんは2歳以上、先着順)

申込開始日 10月1日(木)

ところ 申込先・くわしくは

地域子育て支援センター ☎(22) 2299

### 日光親子ふれあいひろばの催し

◎お母さんの勉強会 ～こんなときどうしよう？②～

日本赤十字の指導による子どもの心肺蘇生法実習

とき 10月15日(木) 午前10時～正午

ところ ぐわしくは

日光親子ふれあいひろば(日光福祉保健センター内)

☎(54) 3001

### 鬼怒川親子ふれあいひろばの催し

◎ママのミニ学習会「英語で遊ぼう」

～ハロウィンパーティー～

とき 10月7日(水) 午前10時～正午

◎オビニオンリーダーによるひだまりサロン

～ミニミニ運動会～

とき 10月21日(水) 午前10時～正午

ところ ぐわしくは

鬼怒川親子ふれあいひろば(藤原保健センター内)

☎(76) 0881

### そのほかの催し

◎ハロウィンパーティー

とき 10月30日(金) 午前10時～11時

ところ ぐわしくは 清滝保育園 ☎(54) 2537

◎にこにこひろば

親子の自由あそびや情報交換の場として、次の3つの児童館でそれぞれ月1回開設しています。日時などの詳細は各館にお問い合わせください。

○落合児童館 ☎(27) 0058

○豊岡児童館 ☎(21) 7488

○塩野室児童館 ☎(26) 8937