



# 子育て情報

乳幼児健診の日時は、健診日の1～2か月前に郵送でお知らせします。  
※上田地域の10か月児対象の個別健診は、通知はありません。各医療機関へお問い合わせください。

保健ごよみ



## 乳幼児期の電子メディアとの付き合い方にご注意ください

問 健康推進課 ☎23-8244

近年、子どもたちは生まれながらにして電子メディアにあふれた環境で育っています。上田市による0～3歳の子どもがいる家庭へのアンケート調査でも、7割以上の方が子どもにスマートフォンやタブレット端末などをおもちゃの代わりに触らせたり、見せたりしたという回答でした。メディアを通じて得るものもありますが、乳幼児期は、心と身体の基本作りの大切な時期なので、電子メディアの利用が長くなると成長や発達に必要な時間を奪ってしまいます。乳幼児期は視力が発達する重要な時期です。スマートフォン、タブレットなどの小さな画面を見る時間が長くと視力の発達を妨げてしまいます。テレビ・ゲーム・パソコンなどは、意味がわからなくても、ただ見ているだけで、心と脳に強すぎる刺激となるともいわれています。改めて電子メディアとの付き合い方について考えてみませんか。



### 子どもの能力や情緒を育む、豊かな時間の過ごし方

- 赤ちゃんと目と目を合わせ、語りかけましょう。赤ちゃんの安心感と人を信頼する気持ちが育まれます。
- 絵本の読み聞かせをしてあげましょう。家族が同じものに向き合い、共に楽しむ大切な時間です。
- 散歩や外遊びなどで家族と一緒に過ごすことは、子どもの体力・運動能力、そして五感や共感力を育みます。

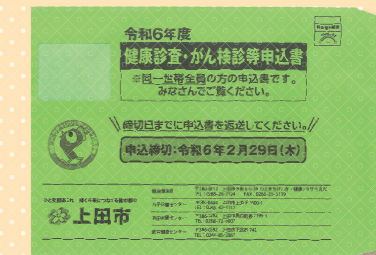
## 健康診査・がん検診を受けていますか？

問 健康推進課 ☎23-8244

健康のため、食事・運動・休養に気をつけている方も多いと思いますが、健(検)診も同じくらい大切です。特に、子宮がんは20代から、乳がんは30代から罹患する人が増えます。忙しい子育て世代は、自分の健康管理は後回しになってしまいがちです。家族そろって健康に過ごしていくためにも、まずはご自身の健康状態を知りましょう。



緑色の封筒で各家庭にお送りした健康診査・がん検診などの申込締切は2月29日(木)です。封筒が見当たらない方は電話での申込みもできます。



### 困った時は…



#### 妊産婦・子育てオンライン相談室

お子さんを連れての外出が心配・不安な方や出産に向けて不安を抱えている妊婦さんが、自宅でも安心して相談できるように、Zoomを使ってオンライン相談室を行っています。日程など詳細は市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

#### 母乳・妊婦相談室

助産師による妊娠や母乳・育児などの相談  
平日 9:30～15:30 ☎24-7932

#### 健康相談室

身長・体重の計測、育児や食事などに関する相談  
平日 9:00～11:30・13:00～16:00 ☎23-8244

#### 育児110番

子育て専用電話  
平日 9:00～16:00 ☎23-4444 (健康推進課)

## 基本的な考え方

### 1 負担の公平性の確保

施設の維持やサービスの提供に要する費用は、原則として利用者が負担するという考え方にに基づき、利用者負担と市費負担の公平性を確保します。

### 2 算定方法の統一化

料金の算定方法は、透明性を確保し、共通の算定式を用います。

基本算定式 料金の目安 = 管理コスト × 利用者負担割合

- 管理コスト…人件費・物件費・維持補修費・指定管理業務に要する経費
- 利用者負担割合…施設を「公益性」「私益性・市場性」の度合いで分類し、設定

### 3 定期的な見直し

社会経済情勢や施設の維持管理経費が適時に反映されるよう、原則、5年ごとに料金の見直しを行います。

### 4 効果的・効率的な施設運営

公民連携の取組や経費節減、利用者・利用率の増加策などを積極的に検討・導入し、効果的で効率的な運営に努めます。

## 見直しのスケジュール(予定)

市では、令和7年4月から見直し後の新料金による運用開始を目指して、各施設の料金の算定作業を行っています。算定の結果、料金改定を行う施設は、市議会の議決を得たうえでお知らせします。

## 減額・免除(減免)

※策定の日から3年後(令和9年1月)を目途に適用

減免は施設の設置目的や性質と、「市の主催や共催」の場合の公益性をもとにした基準を踏まえて判断します。

空調・照明・附属器具の料金は使用する場合としない場合の公平性を確保するため、原則減免しません。

「公の施設における使用料等の考え方」を策定しました

公の施設(温泉施設やコミュニティ施設など)の維持やサービスの提供に要する費用は、税金(市費)と、施設の利用者が負担する料金(使用料・利用料金)により賄われています。

これまで、類似施設を参考に料金を設定してきましたが、「水準が施設ごとに異なる」「社会経済情勢が反映されておらず、利用者負担と市費負担の割合に不均衡が生じる」などの課題が生じています。

市では、統一した料金算定の基本的な考え方を定めた「公の施設における使用料等の考え方」を策定し、今後、公の施設の料金の見直しを行ってまいります。

「公の施設における使用料等の考え方」全文や策定経過は、市ホームページをご覧ください。



市ホームページ

問 行政管理課 ☎23-5163