



市では、「生涯にわたり心身ともに健康に暮らせるまち健幸都市うえだの実現」を基本理念とした、第四次上田市民健康づくり計画を策定しました。

①健康管理 ②栄養・食生活 ③身体活動・運動 ④こころ ⑤歯・口腔 ⑥親と子の6分野について現状や健康課題を把握し、ライフステージに応じた健康づくり事業を展開していきます。



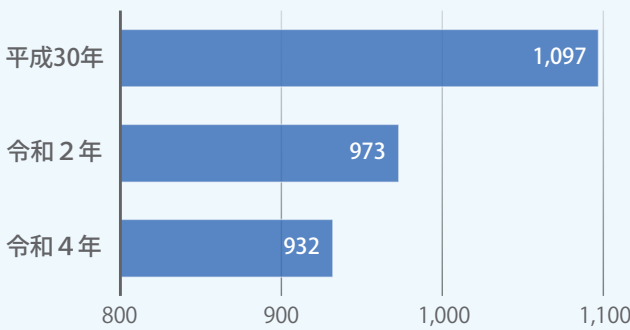
「親と子」の分野目標

安心・安全な妊娠・出産を迎え、全ての子どもを健やかに育てよう

上田市の現状

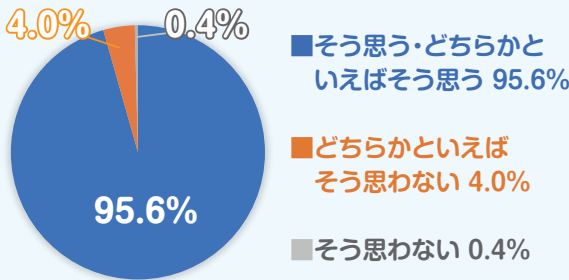
出生数は毎年減少しており、令和に入り年間1,000人を下回っています。4か月児健診問診票によると、90%以上の人々が、妊娠期から産後の助産師・保健師の支援に満足している状況で、95%以上がこの地域で今後も子育てをしていきたいと回答しています。

出生数(人)



総務省統計局政府統計(e-Stat)

この地域で今後も子育てをしていきたいですか



4か月児健診問診票

取り組み

上田市で全ての親が安心して子どもを産み育て、親も子どもも健やかに過ごすことができるよう、全ての子育て家庭に寄り添い、出産や育児の見通しが立てられるように相談や情報提供を行います。



妊娠

- 母子健康手帳交付
- 母子手帳アプリ「うえだっこ」案内

- 助産師などが個別に面談し、安心安全な出産を迎えるための支援をします。

妊娠中

- うぶ声学級(両親学級)
- プレマクッキング
- 8か月アンケート、個別面談

- うぶ声学級は、平日に加え土曜日にも開催しています。父親(パートナー)や家族との参加もできます。

出生

- 新生児訪問
- 産後ケア

- 産後ケアは、出産されたお母さんと赤ちゃんがスムーズに新生活をスタートできるように、心身のケアや授乳指導、育児相談などが医療機関または助産所などで受けられます。

乳幼児期

- 各種乳幼児健診・教室

- 子どもの育ちと一緒に確認し、困り事や悩み事の相談ができます。

上田市の子育て情報をまとめた「上田市子育て応援ハンドブック」を電子書籍でご覧いただけます！



健康推進課 ☎23・8244
丸子保健センター ☎42・1117
真田保健センター ☎72・9007
武石健康センター ☎85・2067



2月 相談コーナー

相 談 名	実 施 日	時 間	場 所	申 込	連 絡 先	
消費生活相談／市民相談	毎週月～金曜日	9:00～12:00 13:00～16:00	市役所(本庁舎)	不 要	上田市消費生活センター ☎75・2535	
法律相談(1人年1回、20分)	14日(金)・28日(金)	13:00～16:00		事前に電話で	市民課 ☎71・8051	
行政相談	4 日(火)			不 要		
土地境界・不動産鑑定・建築相談／ 登記法律相談	13日(木)					
行政相談／登記・法律相談	19日(水)	9:00～12:00	丸子地域自治センター	事前に電話で	丸子生活環境担当 ☎42・1216	
人権擁護委員による 人権悩みごと相談	毎週月～金曜日	8:30～17:15	—	不 要	みんなの人権110番 ☎0570・003・110	
	毎週月・水・金曜日	9:00～16:00	長野地方法務局上田支局		長野地方法務局上田支局 ☎23・2001	
	6 日(木)	13:00～16:00	勤労者福祉センター		人権共生課 ☎23・5393	
女性弁護士による法律相談	27日(木)	10:00～12:00	市民プラザ・ゆう	事前に電話で	市民プラザ・ゆう ☎27・2988 (人権共生課)	
女性相談員によるなんでも相談	毎週火曜日	11:00～18:00			市民プラザ・ゆう 2日前までに電話で	市民プラザ・ゆう ☎27・3123 (人権共生課)
	毎週木曜日	10:00～17:00				
	8 日(土)・22日(土)					
認知機能検査	毎週水曜日	9:30～12:00	市役所(本庁舎)	事前に電話で	高齢者介護課 ☎23・5140 健康推進課 ☎23・8244	
若年性認知症・認知症相談	毎週月～金曜日	8:30～17:15				
ひきこもり相談・こころの相談	相談のうえ決定		ひとまちげんき・ 健康プラザうえだ			
青少年電話相談	毎週月～金曜日	9:00～16:00	—	—	少年育成センター ☎22・8080 (生涯学習・文化財課)	
ひとり親相談・家庭児童相談	毎週月～金曜日	9:00～16:00	ひとまちげんき・ 健康プラザうえだ	不 要	子育て・子育て支援課 ☎23・2000	
児童生徒の教育相談				事前に電話で	教育相談所 ☎27・0241	
発達相談		8:30～17:15	発達相談センター ☎24・7801			
わが子の就職等相談会		毎週月曜日	10:00～17:00	若者サポート ステーション・シナノ	事前に電話で	若者サポートステーション・ シナノ ☎75・2383 (地域雇用推進課)
若者のための仕事何でも相談	毎週月・木曜日					
求職・労働相談(就労サポートセンター)	毎週木・金曜日	9:00～17:00	勤労者福祉センター	事前に電話で	地域雇用推進課 ☎26・6023	
生活・就労相談	毎週月～金曜日	9:00～17:00	ふれあい福祉センター	不 要	まいさぼ上田 (生活就労支援センター) ☎71・5552 (福祉課)	
外国人住民のための総合相談	毎週月～金曜日	9:00～17:00	市役所(本庁舎) 1 階	不 要	人権共生課 ☎75・2245	
中小企業・小規模事業者の経営相談	4 日(火)・18日(火)	9:00～17:00	上田合同庁舎	1週間前までにホーム ページまたは電話で	長野県よろず支援拠点 ☎026・227・5875 (商工課)	
	12日(水)	10:00～16:00	市役所(本庁舎)			

※相談内容によっては、時間や申込などに条件がある場合がありますので、連絡先にお問い合わせください。



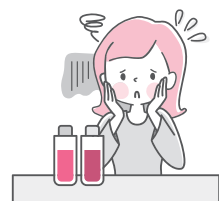
消費生活センターだより

若者に気をつけてほしい美容に関するトラブル

全国での令和5年度における10代・20代の若者からの相談状況を見ると、「エステティック」や「美容医療」などの美容に関する相談が数多く寄せられています。SNS上の低価格をうたった広告などで勧誘し、言葉巧みに高額なコースや施術の契約を締結させる手口です。相談のうち、「脱毛エステ」に関する相談が最も多く、相談者は女性が多いものの近年は男性からの相談も急増しています。エステティック・美容医療の場合、金額が5万円を超え、期間が1か月を超える契約であれば、契約書面を受け取った日から数えて8日間はクーリング・オフができます。また、クーリング・オフ期間を過ぎても中途解約ができます。

トラブル防止のポイント

- 「お試し」「月額〇〇〇円」など低価格の広告をうのみにしない。
- 体験やカウンセリングのつもりで出向いたところ、強引な勧誘で高額な契約をさせられるケースが見られます。契約内容に不安があればきっぱりと断りましょう。
- 「今すぐ施術が必要」「モニター割引」などと契約を急かされるケースも見られます。緊急性のある契約なのか慎重に検討しましょう。
- 「お金がない」と断ると分割払いを勧めてきます。手数料を含めた金額や支払期間を確認し、長期間の支払いが可能かよく考えましょう。
- 美容医療は、施術に伴うリスクや副作用などの心配があります。医師の説明を聞き、納得したうえで施術を受けるか判断しましょう。



不安に思ったり、トラブルになった場合には、一人で悩まず、上田市消費生活センター(☎75・2535)や消費者ホットライン(☎188)にご相談ください。