

すこやかたより

保健センター 通信

オアシスセンター1階
TEL (48) 1111
(内311・312)

健康日本21あぐい計画（第2次）

第1回目のテーマは、「妊娠・出産期の健康づくり」

安全に安心して出産を迎えるためには、妊娠・出産期にある夫婦が、その時期の健康な生活習慣について正しい知識を持ち、周囲のサポートを受けながら、穏やかな気持ちで過ごすことが大切です。

健康日本21あぐい計画（第2次）での目標
(めざすべき姿)

「子どもたちが元気に生まれ、健やかに成長できる」

目標実現のための「取り組み」は次のとおりです。

■わたし（町民）の取り組み

- ①母子健康手帳の交付を受けて、母子の健康づくりに生かしましょう
- ②栄養バランスのとれた食事をしましょう
1日3食きちんと食べ、特定の料理や食品に偏らないようにしましょう。

- ③妊産婦は飲酒・喫煙をしないようにしましょう
妊娠、授乳中の喫煙や飲酒は、妊娠に関連したトラブルの危険性を高めたり、胎児や子どもの発育に悪影響を及ぼす可能性があります。
- ④妊娠による歯や口腔の変化についての知識を持ち、健康管理をしましょう
歯や口腔の健康は全身の健康に影響します。つわりで歯の手入れをしにくい時期もありますが、歯や口腔のケアにも心掛けながら生活しましょう。

■地域や職場の取り組み

- 支援が必要な妊産婦の情報を共有します（医療機関など）

■行政の取り組み

- ①母子の健康についての正しい知識の普及
- ②相談業務の充実
- ③フォローが必要な家庭への訪問の実施
- ④医療機関との連携

「ペア教室」に参加しませんか

保健センターでは、妊娠中を穏やかな気持ちで健やかに生活し、安心して出産を迎えられるよう、妊婦さんとそのご家族の方を対象としたペア教室を行っています。お気軽にご参加ください。

各月4回コースですが、1回のみでの参加でも構いません。参加するには予約が必要です。電話で申し込んでください。日程を変更する場合がありますので、「広報あぐい」でご確認の上、お出掛けください。

■日時（時間はいずれの月も、金曜日は午後1時～午後3時、土曜日は午前9時30分～正午）

開催月	1回目	2回目	3回目	4回目
9月	4日(金)	11日(金)	12日(土)	18日(金)
12月	4日(金)	11日(金)	12日(土)	18日(金)
平成28年3月	4日(金)	11日(金)	12日(土)	18日(金)

■内容

- 【1回目】助産師による妊娠中の過ごし方、赤ちゃんとの生活などの話と妊婦体操（体操できる服装で）
- 【2回目】歯科医師と歯科衛生士による歯科健診（無料）と妊娠中のお口の手入れの話、ブラッシング実技（歯ブラシ（いつも使用している物）、手鏡、コップ持参）
- 【3回目】図書館司書による図書館の案内と助産師によるお産の進み方についての話、沐（もく）浴実習、妊婦体験（パパも一緒にどうぞ!）
- 【4回目】管理栄養士による妊娠中の栄養についての話（試食があります。「今日から使える簡単レシピ」もプレゼントします。）

■場所 保健センター（オアシスセンター内）

■持ち物 母子健康手帳、筆記用具

■申し込み・問い合わせ先 健康介護課保健係（保健センター内）

☎(48)1111（内311・312）

