



## 健康日本21あぐい計画(第3次)

### 第1回テーマ 「妊娠・出産期の健康づくり」

安心・安全な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、周囲のサポートにより、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3次)での目標(目指すべき姿)

**子どもたちが元気に生まれ、健やかに成長できる**

### 実現するための「取り組み」

#### 町民の皆さんに お願いする取り組み

- ◇ 母子健康手帳の交付を受けて、母子の健康づくりに活かしましょう
- ◇ 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。
- ◇ 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したりする可能性があります。
- ◇ 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ですが、歯や口腔のケアも心掛けながら生活しましょう。

#### 地域や職場の皆さんに お願いする取り組み

- ◇ 支援が必要な妊産婦の情報の共有(医療機関など)

#### 行政の取り組み

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

## 令和3年度ペア教室

安心して出産・子育てができるよう、同じ時期に出産を迎える方と一緒に楽しく学びます。

※ 日程を変更する場合がありますので、広報やホームページを確認の上、お出掛けください。

#### ■ 日 程

	生活編	沐浴編
5月		8日(土)
7月	9日(金)	
8月		10日(火)
11月	12日(金)	13日(土)
令和4年2月		19日(土)
令和4年3月	11日(金)	

#### ■ 時 間

【生活編】午前10時～午前11時30分  
【沐浴編】午前9時30分～正午(2部制)

#### ■ 内 容

【生活編】妊娠中の過ごし方、赤ちゃんとの生活について、妊娠中の栄養について

講師:保健師、管理栄養士

【沐浴編】お産の進み方について、沐浴実習、妊娠体験

※ パパもぜひご参加を!

講師:保健師、助産師

#### ■ 持ち物 母子健康手帳

※ 必要な方は飲み物もお持ちください。

#### ■ 予約・問い合わせ先

予約が必要です。保健センターへお電話ください。

保健センター(オアシスセンター内)

☎(48)1111(内1520・1521)