



## すこやかな妊娠と出産のために

妊娠・出産は、女性にとって大きなドラマです。体の変化に気を付けながら、充実した妊娠期を過ごすことが大切です。おなかの赤ちゃんの発育はめざましく、それにつれて母体にもいろいろな変化が起こってきます。食事、休養（睡眠）、運動など日常生活の過ごし方について次のことに注意しながら過ごしましょう。

### 「妊娠中の健康診査を受けましょう」

妊娠中の健康診査は、お母さんとおなかの赤ちゃんの健康を守り、妊娠が順調かどうかを調べるためのものです。無事に出産を迎えるために次のような間隔で定期的に健診を受け、医師などの指導を守りながら毎日を過ごしましょう。

- 妊娠23週まで 4週間に1回
  - 妊娠24週～35週 2週間に1回
  - 妊娠36週以後出産まで 1週間に1回
- ※本市では、平成19年4月1日以降に妊娠届を提出した妊婦さんを対象に、公費で健診が受けられる妊婦一般健康診査依頼表と受診票（4回分）を交付しています。妊娠期を健康に過ごすために、有効にご利用ください。



※マタニティマーク  
「妊産婦にやさしい環境づくりの推進」  
国民母子保健計画【健やか親子21】

また、アルコールも胎盤を通過しやすく、胎児の発育に影響を及ぼします。妊娠中の飲酒はしないようにしましょう。出産後も授乳中は飲酒を控えましょう。

「たばこ・お酒の害から赤ちゃんを守りましょう」  
妊娠中の喫煙は、たばこに含まれるニコチンや一酸化炭素の影響により、低体重児の出産や乳幼児突然死症候群（SIDS）と関係することが知られています。妊婦自身の喫煙はもちろん、周囲の人も妊婦や赤ちゃんのそばで喫煙することは控えましょう。

また、アルコールも胎盤を通過しやすく、胎児の発育に影響を及ぼします。妊娠中の飲酒はしないようにしましょう。出産後も授乳中は飲酒を控えましょう。

「マタニティスクールに積極的に参加しましょう」  
本市では、妊婦さんとそのご家族を対象に、マタニティ



マタニティスクールで赤ちゃんの抱き方を練習

スクールの開催しています。妊娠・出産についての正しい知識を得るだけでなく、同じ地域で子育てする仲間との出合いの場でもあります。  
対象の人には、事前にご案内しますので、ぜひご参加ください。  
※妊娠・出産についてご相談がありましたら、市健康づくり推進課保健師までご連絡ください。  
■連絡先  
市健康づくり推進課  
0869-26-5962

## 楽しみいろいろ 福岡ふれあいサロンで健康づくり

福岡ふれあいサロンは、毎週金曜日（月4回）に福岡住宅と11自治会のみんなが集まって活動しています。今年でサロン誕生5年目。平均25～30人が参加し、平均年齢は75歳、その中には94歳のご夫婦も元気に来られています。

- ◎春には、町内にあるきれいな桜並木の下でお花見。アコーディオンの演奏とともにおしゃべりに花を咲かせ、みんなでお弁当を食べました。
- ◎夏休みには、地区の子どもたちを招き、トランプ・折り紙・けん玉・将棋など、一緒に进行交流します。
- ◎半年に1回は、栄養委員さんによるバランスの取れた献立で、食事をおいしくいただきます。
- ◎月の第4週目は、お誕生会。誕生月の人へ、ボランティア



楽しみながら健康体操を行う福岡ふれあいサロンの皆さん

アさんと福祉委員さんとで作った、やさしい香り入りの季節の花をプレゼントします。◎そのほか、第1火曜日に歌声喫茶と称し、過ぎ日の青

春の歌や現代の歌をみんなで歌って楽しんでいきます。「福岡ふれあいサロン」は、地区のみんなが助け合い、支え合い、豊かに暮らせるための地域交流・健康づくり・引きこもり予防の場として、活動しています。介護のお世話にならないように、いつまでも心豊かに暮らせるための生きがいづくりを目指しています。出入り自由です。声を掛け合って参加してみませんか。  
ボランティア  
大畑千壽子さん（長船町福岡）

## 旬の ごちそう



### 【サンマの山椒煮】

#### ●材料(4人分)

- サンマ ..... 400g
- A
  - 昆布 ..... 20cm
  - 水 ..... 200ml
- B
  - しょうゆ ..... 大さじ1/2
  - 砂糖 ..... 大さじ1と1/3
  - 酒 ..... 大さじ1
  - 酢 ..... 小さじ1
- 実山椒 ..... 大さじ1
- ショウガ ..... 20g

#### ●作り方

- ① サンマは、頭と内臓を取り除き、よく水洗いをして筒切りにする。
- ② 鍋にAを入れて、20分ほど置く。
- ③ ②の昆布だしから昆布を取り出し、調味料B、実山椒を入れて沸騰させる。
- ④ 取り出した昆布を鍋に敷き、サンマを並べ、薄切りにしたショウガを上に乗せる。
- ⑤ 蒸し蓋をして、煮汁をかけながら汁気がなくなるまで煮る。

#### 市栄養委員会 邑久支部 神寶えりみさん（邑久町下笠加）

サンマなどの青背の魚は、血液をサラサラにしてくれる効果があるそうです。今回は、秋の味覚の代表格である、サンマをピリッと山椒を効かせて炊いてみました。

秋はおいしい食べ物がいっぱいですが、食べ過ぎにはご注意ください！

