



## 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、妊娠中の経過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24〜35週まで  
2週間に1回



マタニティマーク

○妊娠36週以降出産まで  
1週間に1回

本市では、妊娠届出時に、母子健康手帳と併せて母子保健ガイドを交付しています。

母子保健ガイドには、公費で健診が受けられる妊婦一般健康診査依頼票（無料券）を5回分発行しています。

妊娠に気付いたら、早めに妊娠の届け出をしてください。

特に、妊婦一般健康診査依頼票第1回では、妊娠初期に行う次の検査について無料で受けることができますので、早めに交付を受け、かかりつけの産科医療機関で健診を受けましょう。

【妊娠初期の健診で実施する内容】  
・問診及び診察

（超音波検査含む）

- ・血圧
- ・体重測定
- ・尿検査
- ・子宮頸がん検診
- ・血液型検査
- ・梅毒血清反応検査
- ・B型肝炎抗原検査
- ・C型肝炎抗体検査
- ・血糖検査（グルコース）

なお、妊婦一般健康診査依頼票（無料券）は、本人以外使用できません。

また、他の市町村へ住所を移された場合、転出先の市町村役場で交換をする必要があります。

妊婦一般健康診査依頼票（無料券）が使用できるのは、一部を除き、岡山県内の医療機関に限られます。



県外で受診する場合は、ご注意ください。

※妊婦一般健康診査の内容やその他妊娠・出産について不明な点、ご心配なことがありましたら、市健康づくり推進課までご連絡ください。

■妊娠届の受付場所・問い合わせ先

- 市健康づくり推進課  
☎0869-26-5962
- 市保健福祉部邑久分室  
☎0869-22-1810
- 市牛窓支所  
☎0869-34-5830
- 市裳掛出張所  
☎0869-25-0004

## デンタルコラム

多くの人は歯を失ってしまった時、自分の歯と同じように回復し、食事や会話を楽しめ、そのうえ好ましい顔の表情を保てる治療方法を望みます。その理想的な修復治療が「インプラント」（人工歯根）です。約40年にわたって科学的に裏付けされた、その治療方法が活用されています。



インプラントに支えられた歯の模式図



インプラントのイメージ図

## 「インプラント」って何？

それでは、「インプラント」とはどのようなものでしょう？

「インプラント」は生体親和性に優れたチタン製の小さなスクリューで、失った歯根の機能を果たし、人工歯を支える役割をします。

実際には、インプラント体を歯肉の下にある顎の骨の中に埋め込みます。3〜6カ月ぐらいで骨がインプラント体と結合してしっかりと固定されます。その後、歯冠や

ブリッジなどの人工歯を、軸となるインプラントに装着します。その結果、物がかみやすくなり、口元が若々しくなっており、発音もはつきりするため、自分自身の歯と間違えるくらいです。

瀬戸内市歯科医師会

## 旬のごちそう



【カボチャと揚げ豆腐のサラダ】

- 材料(4人分)
- カボチャ……………160g(一口大に切る)
- 木綿豆腐……………1/2丁(一口大に切る)
- かたくり粉……………適量
- 揚げ油……………適量
- サニーレタス……………4枚(一口大に切る)
- ミニトマト……………4個(半分に切る)
- 削りかつお……………5g
- 青シソ……………2枚(千切りにする)
- ゴマドレッシング
- (A) 白ゴマ……………大さじ1(荒くする)
- 酢……………大さじ3
- オリーブ油……………大さじ1
- だし汁……………大さじ2
- 薄口しょうゆ……………大さじ2

- 作り方
- ① カボチャを軟らかくゆでておく(レンジでも可)
- ② 豆腐は、水気をしっかり取り、かたくり粉をまぶして油で揚げる。
- ③ (A)を混ぜ、ドレッシングを作る。
- ④ 器にサニーレタスを敷き、カボチャと揚げた豆腐をのせる。
- ⑤ その上に削りかつおと青シソをのせ、ミニトマトを飾り、ゴマドレッシングをかける。

市栄養委員会 牛窓支部  
山本法恵さん (牛窓町牛窓)

地元産のカボチャや揚げ豆腐を使い、さっぱりした中にもボリューム感のあるサラダです。旬の夏野菜を加えるなど、アレンジしてみてください。

