

☺保健センターからのお知らせ

# ♥ご結婚おめでとうございます♥

ご結婚を機に、家族の健康についてご夫婦で考えてみましょう！

## ■自分や家族の健康を振り返りましょう

若い年代の方でも、がんになることがあります。また、肥満や高血圧、糖尿病などの生活習慣病も、若いうちから気を付けておきたいものです。

結婚をきっかけに、夫婦そろって健診を受けましょう！



<関市の健診>	女性	男性
生活習慣病に関する健診	ヤング健診：30歳代 特定健診：40歳～74歳（加入している健康保険により実施）	
がん検診等	肺がん・胃がん・大腸がん検診：40歳以上	
	胃がんリスク検診：30～49歳	
歯科健診	子宮がん検診：20歳以上	前立腺がん検診：50歳以上
	乳がん検診：30歳以上	
	骨粗しょう症検診：30～40・45・50・55・60・65・70歳	

※「関市健診受診券」が必要です。（毎年6月発送）

★↓↓集団健診のご予約はパソコンや携帯電話からでもOK★



<パソコンから>

<https://www.city.seki.lg.jp/kenshin/top.cfm>

<携帯電話から>

左記コードから空メールを送信してください



※医療機関で受ける個別健診もあります。健診場所や料金等の詳細は、関市健診受診券と同封のチラシをご覧ください。転入の方や受診券をお持ちでない方は、保健センターへお問い合わせ下さい。

# ■妊娠、出産をお考えの方へ…

＜赤ちゃんを迎えるためのからだづくりを始めましょう＞

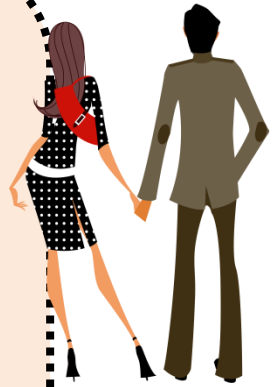
## ①家族計画について…

### 考えてみましょう！

子どもはいつごろ？何人？…具体的に将来をイメージしてみましよう。年齢が上がるにつれ、生殖機能の低下、染色体異常、流産など、妊娠・出産にリスクが伴う可能性が高くなると言われています。

妊娠・出産を含め、これからの人生について二人でじっくり考えてみましょう。

一般的に、35歳以上の出産は「高齢出産」と言われています。



関市保健センター  
にて…  
「ヘルシークッキング  
せき」  
「食育タイム」  
実施中★



## ②バランスの良い食事を！

体は、自分が食べたものからつくられます。また、妊娠するとおなかの赤ちゃんはお母さんから栄養をもらって成長します。

3食欠かさず、主食・主菜・副菜・乳製品などバランスよく食べ、妊娠、出産に備えましょう。特に鉄や葉酸は不足しがち。緑黄色野菜を毎日とりましよう。

その他に…

### ★風疹の予防接種を受けましょう

妊娠初期に風疹に感染すると、おなかの赤ちゃんに影響があることがあります。妊娠すると予防接種ができなくなるため、妊娠前に抗体検査をし、抗体のない方は予防接種を受けておきましょう。（※予防接種後は、2か月の間避妊が必要です）

妊娠を希望される女性、夫、または同居者は、抗体検査を無料で受けることができます。風疹の予防接種に関しても助成制度があります。

※抗体検査に関しては岐阜県のホームページを、予防接種に関しては関市のホームページをご覧ください。



### ③ 適正体重を保ちましょう！

過度なダイエットや痩せすぎは、月経不順や体調不良、妊娠中の胎児の発育不良などをまねきます。

一方、太りすぎは妊娠中の高血圧や糖尿病を発症するリスクが高まります。

妊娠前から体重を測り、適正体重を保つよう心がけましょう。

適正体重は…  
身長 (m) × 身長 (m) × 22  
で計算できます。



### ④ たばこ、お酒について見直しましょう！

たばこに含まれるニコチンや一酸化炭素等の有害物質は、おなかの赤ちゃんを低酸素状態にしてしまい、流産・早産となる可能性が高まります。また、乳幼児突然死症候群とも関係しています。

アルコールも胎盤を通りやすく、赤ちゃんの中枢神経に異常が起こる可能性があります。

妊娠をお考えの方は、計画的に禁煙・禁酒をすすめましょう。



### ★不妊症・不育症について

不妊症とは：避妊をしていないのに2年以上妊娠に至れない場合を「不妊症」と言います。

不育症とは：妊娠はするけれど流産や死産をくり返す（2回以上の流産・死産）場合を「不育症」と言います。

＜不妊症や不育症に関する相談＞

不妊症や不育症についてお悩みの方は、お近くの婦人科を受診してみましょう。

れんげ相談センター（☎058-389-8258）でも不妊に関する相談をおこなっています。

＜不妊治療費の助成＞

関市では、体外受精や顕微授精・人工授精等の不妊治療を受けられたご夫婦に対し、治療に要する費用の一部を助成しています。詳しくは保健センターまでお問い合わせください。



☺保健センターでは、みなさんの健康づくりのお手伝いをしています！  
健康に関する相談はお気軽に、お近くの保健センターまで・・・★

### 関市保健センター

関市日ノ出町 1 丁目 3 番地 3  
0575-24-0111

### 洞戸保健センター

関市洞戸市場 294 番地 5  
0581-58-2204

### 武芸川保健センター

関市武芸川町八幡 1533 番地 7  
0575-46-2899

### 武儀保健センター

関市中之保 5696 番地 1  
0575-40-0020

