

～すこやかな妊娠と出産のために～



妊娠したらどうしたらいいの？

妊婦健康診査は必ず受けましょう。

- ・妊娠中は、ふだんより一層健康に気をつけなければなりません。
- ・少なくとも、毎月1回（妊娠24週以降は2回以上、さらに妊娠36週以降は毎週1回）、医療機関などで健康診査を受けましょう。



妊婦健康診査ってなにをするの？



- ・妊婦さんの健康ぐあいや、お腹の赤ちゃんの育ちぐあいをみるため、身体測定や血液・血圧・尿などの検査をします。
- ・特に、貧血、妊娠高血圧症候群、妊娠糖尿病などの病気は、お腹の赤ちゃんの発育に影響し、母体の健康を損なうことがあります。
- ・妊婦健診を受けることで、病気などに早く気づき、早く対応することができます。



妊娠したら誰に相談したらいいの？

専門家の保健指導を受けましょう。

- ・妊娠に気づいたら、桂川町総合福祉センターにできるだけ早く妊娠の届出を提出してください。
- ・窓口では、母子健康手帳の交付とともに、妊婦健診を公費の補助で受けられる受診券や、保健師等による相談、母親学級・両親学級の紹介、各種の情報提供などを受けることができます。
- ・分娩前後に帰省するなど、住所地以外で過ごす場合は、その旨を住所地及び帰省地の市町村の母子保健担当に連絡し、母子保健サービスの説明を受けましょう。
- ・その他、妊娠・出産についてのお悩みも、専門家にご相談ください。



問合先

健康福祉課 健康づくり係（桂川町総合福祉センター「ひまわりの里」内） ☎ 65-0001

～新年度介護予防事業参加者募集～

元気なうちから将来介護が必要とにならないよう予防することで、生涯にわたり自立し、いきいきと自分らしい生活が送れるよう、介護予防の運動教室を開催します。お気軽にご参加ください。（※15頁に関連記事有）

【はつらつ体操教室】

元気なうちから介護予防に取り組めるよう、65歳以上の高齢者を対象に健康運動実践指導者により、ストレッチやバランス運動など運動器の機能向上を目指すとともに、自宅でも行えるような体操を習得できるよう支援します。

【太極拳教室】

65歳以上の高齢者を対象に、太極拳教室を開催し、高齢者の体力づくりを目指します。

太極拳は、ゆっくり足を運んで片足で体重を支えることで平衡感覚が養われ、足腰が強くなります。また、ふだん使わない筋肉や関節も動かすので、転倒防止、肩こりや腰痛の緩和、解消といった効果も得られます。

- 日 時** ●はつらつ体操教室
4月～6月までの3カ月の月4回
水曜日の10時30分～12時
- 太極拳教室
4月～9月までの6カ月の月4回
水曜日の13時～15時
- 場 所** 桂川町勤労者体育センター
- 受講料** 無料
- 参加資格** 65歳以上の方（※介護認定者は除く）
- 募集人数** 各50名（※定員になり次第締切）
- 申込期限** 3月31日（火）まで
- 申込・問合先** 総合福祉センター「ひまわりの里」
高齢者・女性係 ☎ 65-0001