

健康づくりの取り組み 妊婦編

【母子健康手帳・妊婦健診受診券】

14回分の受診券を母子手帳交付時に交付しています。定期健診は妊娠週数に応じた間隔で必ず受診しましょう。
23週まで：4週に1回 24週～35週：2週に1回 36週以降：週1回



●定期的な妊婦検診●

安心して出産に臨めるために、赤ちゃんとお母さんの健康状態を確認していくことが必要です。

●安心して出産をおかえる●

早期に不安を解消し、ストレスをためず家族みんなで赤ちゃんをむかえましょう。

【ペリネイタルビジット】

今後の育児に関する心配ごとを妊娠中から小児科医に相談することができます。また、お子さんのかかりつけ医を決める参考にもなります。妊娠28週以降の妊婦さんが対象です。産婦人科医にお申し出ください。



【家庭訪問】

保健師・助産師が妊婦さんのご家庭を訪問します。妊娠中の過ごし方や心配ごとなどをゆっくりご相談ください。



【発行元・問合せ先】別府市健康推進課

〒874 - 8511 別府市上野口町1番15号 Tel.21 - 2188

ダイジェスト版
(平成25年3月発行)

『湯のまち別府健康21』



「湯のまち別府健康21」
推進キャラクター

- 本計画は「健康で、安心して暮らせる福祉のまち」を基本目標として、市民の皆様一人ひとりが健やかに育ち、生涯健康でゆとりのある生活を送ることができることを目指す行動計画です。人生のライフステージ(妊婦、乳幼児、児童・生徒、青壮年、高齢者)ごとに生活習慣改善項目(食べる・動く・こころ、歯、タバコ・アルコール、ふせぐ、温泉)の取り組む内容があります。
- ダイジェスト版では、1頁(下)で別府市の健康状況(抜粋し掲載)、2～3頁で健康を実現するための市民一人ひとりの目標とみんなの取り組みを、4頁で年代毎の取り組みをご紹介します!

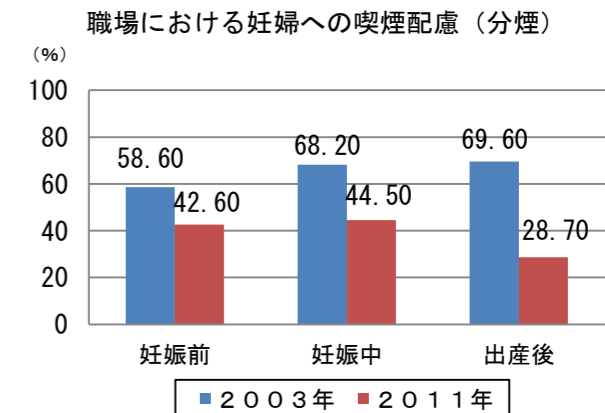
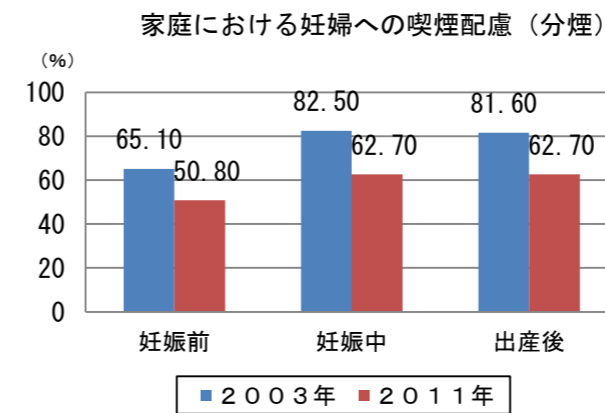
別府市の人は元気ですか？

別府市の健康に関するデータを見てみましょう。

(別府市の保健統計・アンケートの結果から)

たばこ

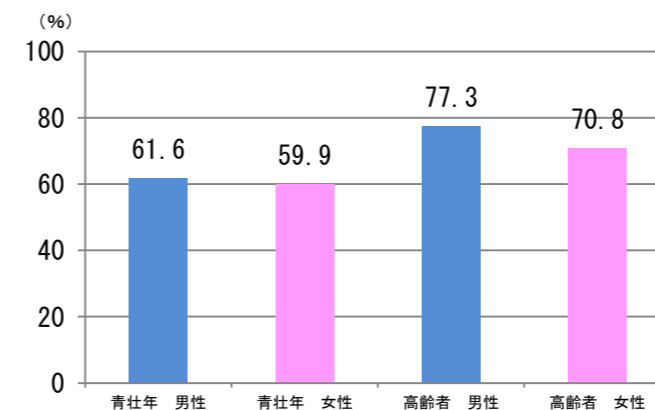
分煙は進んでいるでしょうか？



家庭や職場での分煙意識は前回と比べて減少しています。主流煙・副流煙は胎児の成長に悪影響を及ぼします。妊婦さんへの心配りをしていただくことが大切です。

動く

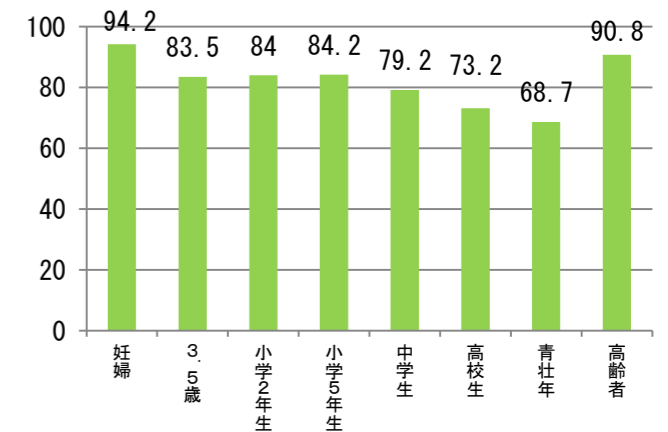
意識的に体を動かしていますか？



「意識的に体を動かしている」と答えた人は青壮年は男女とも高齢者に比べ低くなっています。生活習慣病の予防のためには、青壮年期の運動習慣は重要です。

食べる

朝食を食べていますか？

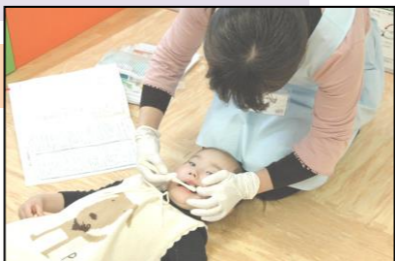


各年代で、朝食を食べる習慣が最も多いのは妊婦さんです。幼児期から学童期は朝食の欠食が増えてくる時期のようです。結果、青壮年期では朝食摂取率が最も低くなっています。

「湧くわくホットに暮らせるまち」をめざしたみんなの取り組みを紹介します

年代 各年代での目標 取 り 組 み

妊婦	守ろう歯の健康	☆未治療歯を早めに治療しましょう
乳幼児	よくかんで健康な歯	☆効果的な仕上げみがきをしましょう
児童・生徒	自分の歯を大切に	☆食後の歯磨きをしましょう
青壮年	守ろう歯の健康	☆年に1回は歯科検診を受けましょう
高齢者	守ろうお口の健康	☆かかりつけの歯科医を持ちましょう



歯科検診

歯
よくかんで
食べよう

年代 各年代での目標 取 り 組 み

妊婦	バランスの良い食生活	☆規則正しい食生活をおくりましょう
乳幼児	楽しい食事	☆食事の挨拶をしましょう
児童・生徒	家族と食べるおいしい食事	☆早寝、早起き、朝ごはんを身につけましょう
青壮年	規則正しい食生活	☆野菜を意識的に食べましょう
高齢者	バランスのよい食生活	☆栄養バランスに気をつけましょう



初心者料理講習会

食べる
食事って
楽しいね

妊婦	赤ちゃんのために禁酒・禁煙	☆たばこ、アルコールの害を理解しましょう
乳幼児	たばこから子どもを守ろう	☆乳幼児の周囲でたばこを吸わないようにしましょう
児童・生徒	ダメです!「たばこ」「アルコール」	☆身近な場所にたばこ・アルコールを置かないようにしましょう
青壮年	禁煙・分煙、適正飲酒	☆禁煙に取り組みましょう
高齢者	禁煙・分煙、適正飲酒	☆適正飲酒を心がけましょう

たばこ
・アルコール
「マナー」って
大切だね

妊婦	楽しく運動する	☆できるだけ体を動かしましょう
乳幼児	親子で楽しく遊ぶ	☆親子で一緒に体を動かす機会をつくりましょう
児童・生徒	楽しい運動を見つけよう	☆いろいろなスポーツや運動を経験しましょう
青壮年	体力は歩くことから	☆乗り物を使わず、積極的に歩きましょう
高齢者	仲間と楽しい運動	☆楽しく運動を続けるための仲間づくりをしましょう

動 く
体を動かす
ことが好き

妊婦	定期的な妊婦健診	☆妊婦健診を受けましょう
乳幼児	健やかに育つ	☆乳幼児健診や予防接種を受けましょう
児童・生徒	正しい生活習慣を身につけよう	☆手洗い、うがいを実行しましょう
青壮年	年に一度は健康診査	☆年に1回は健診(がん検診含む)を受けましょう
高齢者	ずっと元気でいよう	☆転倒防止に心がけましょう

ふせぐ
健やかな
体づくり



がん検診



乳幼児健診

妊婦	楽しい温泉入浴	☆安全な入浴法を知り、実行しましょう
乳幼児	楽しい温泉	☆安全な入浴法を知り、実行しましょう
児童・生徒	楽しい温泉入浴	☆入浴のマナーを守りましょう
青壮年	温泉で心も体もリフレッシュ	☆正しい温泉の入り方を知り、実行しましょう
高齢者	温泉にゆったり入浴	☆温泉を活用した健康づくりに取り組みましょう

温 泉
心も体も
リフレッシュ



温泉を活用した水中運動教室

妊婦	安心して過ごす	☆父親も育児に参加しましょう
乳幼児	親子のふれあい	☆親子で一緒に過ごす時間を大切にしましょう
児童・生徒	自分も家族も好き	☆親子の会話を大切にしましょう
青壮年	明るい気持ち	☆困ったときは相談し、一人で悩まないようにしましょう
高齢者	生きがいのある暮らし	☆自分のストレス対処法を見つけましょう

こころ
まずは
ニッコリ!