



あなたの健康づくりを応援!!

The
健康
応援隊

妊婦・乳児健康診査



○妊婦と妊婦健康審査

月経がなくなり、妊娠に気づいた妊婦さんは医療機関を受診し、妊娠を確認します。早い方では6週頃に妊娠の届出をし、母子健康手帳の交付を受けます。個人差はありますが、5〜8週頃から吐き気等のつわりを感じる方もおり、16週頃には自然と症状がなくなる方が多いです。妊娠の15%前後が流産になり、そのうち、妊娠12週未満の早い時期の流産は胎児の染色体等の異常が原因であり、8割以上を占めます。

このように妊娠中は、胎児の発育に伴い母体にも様々な変化が起こります。無事に出産するためにも健診は大切です。現在、14回の健診に公費助成がありますが、4月から「妊婦に対する健康診査についての望ましい基準」に沿って、検査項目が追加・変更され、妊婦健康診査受診票における助成も102,150円(4,200円増)となります。

特に下表の方は一般に妊娠中や出産時に異常(病気)を起こしやすいとされています。妊婦健診は決まった時期に必ず受け、産科医院で開催している母親教室等へ参加し、出産に備えましょう。

町では、今年度から、初めて妊娠された方などに助産師が訪問し、妊

娠中の過ごし方について、個別に相談に応じています。

- ・若年(20歳未満)
- ・高年(40歳以上)
- ・低身長・肥満(BMI 25以上)
- ・飲酒・喫煙
- ・多胎・不妊治療での妊娠
- ・糖尿病、腎臓病などの病気がある
- ・過去の妊娠、分娩で問題があった

○妊婦・乳幼児健診のデータ登録と健康管理について

マイナンバーの活用により、健康状態や服薬履歴等を本人や家族が把握し、健康増進につなげる仕組み作りが進んでいます。

妊婦健診だけでなく、乳幼児健診においても、健診項目が追加・変更され、データ登録されます。そのため、医療機関で受ける乳児健康診査受診票も変更されます。

そこで、4月以降に受診する妊婦健康診査受診票(全14回分)、乳児健康診査受診票(3〜6か月児、9〜11か月児)の差し替えを行っております。該当される方には通知を送付しておりますので、速やかに差し替えていただけるようお願いいたします。

(健康福祉課 保健師)

超高齢社会の介護予防 | シルバーリハビリ体操

いつでも、どこでも、ひとりで 1日1ミリ、1グラム

シルバーリハビリ体操とは、関節の動く範囲を広げたり、力をつけることで、最期まで人間らしく過ごせるようにする介護予防体操です。92種類の体操があります。1日1ミリでも関節が動くように、1グラムでも力がつくようつもりで行ってください。

ポイント
ゆっくりと息をはきながら5秒ほど力を入れます。

肩の痛みを予防

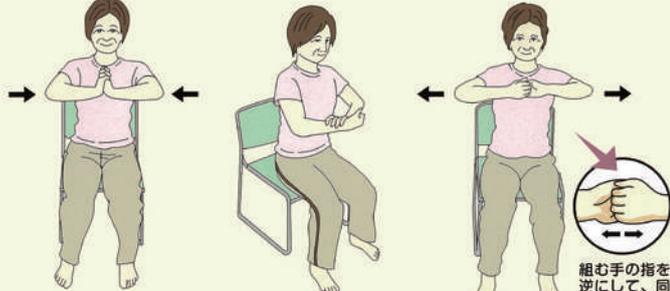
～肩関節をやわらかく保つための運動～



*手のひらをつねに内側(顔や頭の方)に向けると、肩関節の動きがスムーズに大きくなる。

うでの力をつける

～胸の力をつける～ ~腕の力をつける～ ~握力をつける～



左右の手のひらを押し合うように力を入れる。

両肘を軽く曲げ、左手で右の手首を握り、押し合う。(左右の手をかえて同様に)

両手の指を引っ掛けて左右に引き合う。

高齢者への
リハビリ体操の

3原則

- 1 一度に無理して頑張りすぎないこと
- 2 「良くなったから」といってやめないこと
- 3 効果が現れなくても、あきらめないで続けること

出典：介護予防のためのシルバーリハビリ体操