



「令和」と改元されてから約1か月が経ちますが、みなさんはいかがお過ごしですか？これから気温も高くなり、活動的になってくる季節ですね。早めの熱中症対策をしながら、元気に楽しく過ごしましょう。

健康増進課では、子育て中のママ・パパをサポートしています!!!

楽しく子育てをするために、活用しましょう



助産師による女性のカラダ講座

妊娠前

将来妊娠を考えている方のために、女性のカラダのしくみ等について助産師が詳しくお話しします。

母子健康手帳交付

妊婦歯科健康診査

妊婦健康診査

プレパパママ講座

妊娠期

2019年4月1日から、岩沼市、名取市、亘理町、山元町の委託機関で受診可能になりました。



産後に起こる夫婦間のすれ違い等について知り、妊娠中から産後の生活の準備をしましょう。

出産

新生児・産婦訪問

産婦健康診査

産後ケア事業

産後

出産後から産後6カ月まで利用できます。実際に利用した方は「ゆっくり休めて良かった」「ご飯を落ち着いて食べられた」など、ほっと一息つけたようです。



離乳食完了期教室

乳幼児健康診査

予防接種

子育て講演会

子育て期

おいしい離乳食の試食あり！お子さんの健康なからだをつくる食事と歯についての教室です。

子育て中に知りたい内容のお話です。7月は「心と身体の発達をうながす～育脳の視点から～」をテーマに実施します。

妊娠前からお子さんの就学前まで利用できます★

赤ちゃんホットライン ママの相談

妊娠前から子育て中まで、幅広い相談ができます。

例。
「母乳が足りているかな？」
→計測をし、助産師が相談に応じます。

日時：月・水・金 9:00～16:00
☎ 0223-22-2754

ちびっこ相談

発達、生活習慣、食事など子育てに関する心配事の相談に応じます。計測もできます。

例。
「食事が足りているか不安」
→計測をした上で、栄養に関するアドバイスを管理栄養士、保健師がします。歯については歯科衛生士が対応します。

個別健康相談

育児をしていくためにはママ・パパの健康が大切です。健康診断の結果が気になる方、生活習慣を見直したい方など、ぜひご相談ください。*要予約

☎ 0223-22-1111
(内線347～349)



骨粗しょう症とは、骨の量が減少したり、骨の質が変化したりして骨が弱くなり骨折しやすくなる病気です。加齢によってリスクは高まりますが、若い頃からの注意が必要な病気です。

〈骨粗しょう症の原因〉

- ① 遺伝に関係するもの 例：性別、体質（痩せ型）、家族歴など
- ② 生活のしかたに関係するもの 例：偏食、運動不足、日光照射不足など
- ③ 病気に関係するもの 例：胃切除、糖尿病、甲状腺機能亢進症など

こんなことも？
骨粗しょう症
のリスク



〈妊娠・出産〉

妊娠すると、赤ちゃんのために多くのカルシウムが必要になります。しかし妊娠前から不足している人が多いので注意が必要です！

〈喫煙〉

タバコはカルシウムの吸収を妨げます。また、女性の場合、骨から血液中にカルシウムが流れ出ることを防いでいる女性ホルモンの分泌を妨げます。



予 防 す る た め に

〈食事〉

日本人はカルシウムの摂取量が足りていません。健康な身体は健康な食事から！バランスよい食事を心がけましょう。カルシウムアップについては[こちら](#)。



〈運動〉

骨粗しょう症の予防には、筋力トレーニングやウォーキングのような、骨に持続的に負荷をかけられる運動が効果的です。これから暖かい季節、お子さんと一緒に散歩や体操などをしてみてはいかがでしょうか？



〈セルフチェック〉

自分の骨の状態を知ることが、予防のためには大切です。市の骨粗しょう症検診などを利用し、定期的に自分の骨の状態をチェックしましょう。[カラダみるcafé](#)でも骨密度の簡易的なチェックができます。



★ちょっと一息♪おいしいお話★

「カルシウムアップで骨粗しょう症を予防しよう」

ママ世代は「まだまだ若いから骨は大丈夫」と思っていませんか？近頃、若い世代のカルシウム不足が問題になってきています。日ごろの食事に意識してカルシウムをプラスして、将来骨折したり、寝たきりにならないよう、今のうちから骨にカルシウム貯金をしておきましょう。いつものお味噌汁に牛乳を、サラダに大豆の水煮や桜えびをプラスするなど、ちょい足しがお勧めです！

カルシウムを多く含む食品

乳製品、大豆製品、小松菜など



ビタミンD、K、マグネシウム

魚介類、卵、干し椎茸などの乾物、ブロッコリー、海藻など



適度な日光浴と運動

ビタミンDが日光の力によって変化し、カルシウムの吸収を助けてくれます



強い骨

