

マタニティマークを「存知」ですか

皆さん下記のようなマークを見かけたことはありませんか？
これは「マタニティマーク」といいます。妊婦さんが身に付け、交通機関などでの座席を譲り受けたり、受動喫煙の防止など妊婦さんにやさしい環境づくりを推進するために、厚生労働省が発表しています。

妊娠初期は、お腹にいる赤ちゃんの体の器官が作られ始める大事な時期です。また妊婦さんには、さまざまな体の変化があり、つわりの症状が出る場合もあります。しかし、妊娠初期は外見からは妊婦であるかどうか判断しにくく、周囲の人にも気付かれないため、妊婦さんの外出はとても苦勞が伴う場合もあります。

(助)子ども未来財団が行った「子育て中の母親の外出時に関するアンケート調査結果」では、「外出先で困ること、周りの人たちに手助けしてもらいたいこと」として左記のような結果がありました。特に第3位のタバコに関しては、妊婦さんがタバコの煙を吸うと、お腹にいる赤ちゃんに、胎盤を通して届けられる栄養や酸素が減ってしまいます。そのため赤ちゃんは十分育つことができず、低体重で生まれたり、流産や早産などの原因になる場合もあります。

外出先で、「ベビーカーをたたんでくれた」「子どもをあやしてくれた」などのちょっとした行動が、妊婦さんにとって勇気づけられたり嬉しかった、助かっているという結果でした。

本町では母子健康手帳交付時にマタニティマークステッカーを配布しています。妊婦さんはこのマークを活用して、素敵なマタニティライフを過ごしてほしいと思います。

また、もしこのマークをつけている妊婦さんを見かけたら、皆さんからの思いやりのある気遣いをお願いいたします。

妊婦さんを皆さんで見守り、安心して子どもを生み育てることのできる環境をつくりましょう。



外出先で困ること、周りの人たちに手助けしてもらいたいこと。



- 1位 階段の上り下り/エレベーターやスロープがない/段差が多い(225人)
- 2位 バスや電車内で席を譲ってもらえない(93人)
- 3位 歩きタバコ/タバコの煙/禁煙対策が遅れている(66人)

外出先で手助けされたり、勇気づけられたりして嬉しかったこと。



- 1位 バスや電車です席を譲ってくれた(205人)
- 2位 ベビーカーを運んでくれた/たたんでくれた(183人)
- 3位 子供をあやしてくれた/話かけてくれた/見守ってくれた(121人)

例えば、
公共機関で席を譲る、乗降時に協力する
妊婦さんの近くでの喫煙は控える
「お手伝いしましょうか？」のやさしい一言
など



飲んで美味しい牛乳をさらに美味しく食べてもらいたい!

牛乳を食べよう!



J-milkホームページより提供



今月のレシピ 和風ロール白菜

作り方

- ①白菜はサッとゆでて冷ましておく。春雨も1～2分ゆでて戻し、短く切る。玉ネギ、シイタケはみじん切りにする。チーズは4本の拍子木に切る。ショウガは1/4を刻んで針ショウガに、残りはすりおろす。
- ②ボウルに豚ひき肉と春雨、玉ネギ、シイタケ、スキムミルクを入れ、塩、コショウを振ってよくこねる。4等分してチーズを中心に、白菜の葉先の方において巻いていく。
- ③鍋に②を並べて、だし汁、しょうゆ、酒、みりん、おろしショウガを入れ、落しブタをして火にかける。煮立ったら火を弱め、竹串を刺して透き通った煮汁が出ればでき上がり。盛りつけて針ショウガをのせる。

材料(2人分)

- 白菜……………4枚
- 春雨……………10g
- 玉ネギ……………1/4個
- シイタケ……………2個
- プロセスチーズ……………30g
- ショウガ……………小1かけ
- 豚赤身ひき肉……………150g
- スキムミルク……………大さじ3
- 塩、コショウ……………各少々

- だし汁……………200ml
- しょうゆ、みりん……………各小さじ2
- 酒……………大さじ1

One Point!

スープに牛乳を加えてホワイトシチュー風にしてみたり、スープをいろいろアレンジしてみるのも◎

平成 26 年度

こども健康カレンダー

〈乳幼児健康診査・離乳食学習会・歯科検診〉実施場所：ふれあい交流センター

	乳 幼 児 健 康 診 査			離乳食学習会	歯科検診 (フッ素塗布)
	乳児4・7・12カ月健康診査	1歳6カ月児健康診査	3歳児健康診査	生後3～4カ月児と保護者	歯が生えてから～就学前まで
受付時間	午後1時～1時15分 (4カ月児は個別通知あり)	午前9時30分～9時45分 (個人通知あり)	午前9時30分～9時45分 (個人通知あり)	午後1時～2時30分 (個人通知あり)	午前10時～10時20分
H26年4月	17日		17日 (H23.2月・3月生)	25日	25日
5月	22日	22日 (H24.9月・10月生)			
6月	26日		26日 (H23.4月・5月生)	27日	
7月	24日	24日 (H24.11月・12月生)			
8月	28日		28日 (H23.6月・7月生)	29日	
9月	18日	18日 (H25.1月・2月生)			
10月	16日		16日 (H23.8月・9月生)	31日	
11月	27日	27日 (H25.3月・4月生)			28日
12月	18日		18日 (H23.10月・11月生)	26日	
H27年1月	29日	29日 (H25.5月・6月生)			
2月	26日		26日 (H23.12月・H24.1月生)	27日	
3月	26日	26日 (H25.7月・8月生)			

※1歳6カ月児・3歳児健診の右()内は、健診の対象となるお子さんの誕生日です。

〈予防接種〉実施医療機関：町立病院小児科外来

受付時間／毎月の町広報誌に、小児科外来診察日が掲載されていますので、確認してください。

	標準的な接種年齢	接種回数	接種間隔
ヒブ	(初回) 2カ月齢以上 7カ月齢未満	初回3回	27～56日までの間隔をにおいて3回接種
		追加1回	初回終了後7～13月
小児用肺炎球菌		初回3回	27日以上の間隔をにおいて3回接種
		追加1回	初回終了後60日以上かつ生後12～15月
BCG	生後5～8カ月	1回	
麻しん・風しん混合	〈第1期〉12～24カ月未満	〈第1期〉1回	
	〈第2期〉就学前の1年	〈第2期〉1回	
四種混合 (ジフテリア・破傷風・百日せき・ポリオ)	(1期初回) 生後3～12カ月	1期初回3回	20～56日までの間隔をにおいて3回接種
		1期追加1回	1期初回終了後12～18月に達するまで

注 意 事 項

〈乳幼児健康診査〉

- ☆乳児7・12カ月児健康診査は個別通知しておりませんので、該当月の日程を「暮らしいききカレンダー」で確認し、受診してください。
- ☆健康診査を受けるときは、母子健康手帳をお持ちください。
- ☆当日、欠席される場合はふれあい交流センターまでご連絡ください。

〈予防接種〉

- ☆「予防接種とこどもの健康」を必ず事前にお読みください。
- ☆予診票は必ず事前に黒のボールペンで記入してください。
- ☆予防接種を受けるときは、母子健康手帳を忘れずにお持ちください。
- ☆予防接種の間隔は「予防接種とこどもの健康」を参考にしてください。
- ☆予防接種を受けた後は、接種直後から10日間、健康状態に注意してください。
- ☆予防接種の受け方については、ふれあい交流センターに問い合わせください。

■問い合わせ／ふれあい交流センター健康推進係 (☎485-1000)