

## パパママ教室、マタニティ教室のご案内

この度は、妊娠おめでとうございます。香南市では、妊婦の皆さまやご家族の方が安心して妊娠・出産・育児ができるように、知識や技術を得る機会として、妊娠中に2つの教室を開催しています。ぜひご参加ください。

	パパママ教室	マタニティ教室
日程	令和6年 ・5月22日(水) ・7月20日(土) ・9月10日(火) ・11月24日(日) 令和7年 ・1月22日(水) ・3月15日(土)	令和6年 ・6月25日(火) ・8月20日(火) ・10月8日(火) ・12月10日(火) 令和7年 ・2月18日(火)
時間	平日開催分 13:15~16:00(受付 13:00~) 土日開催分 9:15~12:00(受付 9:00~)	13:30~15:00(受付:13:15~)
内容	・栄養士の講話(妊娠期・授乳期の栄養)【20分】 ・保健師の講話(出産準備、産後の生活)【25分】 ・助産師の講話(出産前後の身体の変化)【30分】 ・沐浴、オムツ交換、抱っこ体験、妊婦の疑似体験【55分】	・助産師の講話(母乳栄養)と妊婦体操・呼吸法【50分】 ・妊婦さん同士の交流【20分】 ・保育所に関するご案内【5分】 ・「にこなん」の施設紹介【教室終了後】
場所	のいちふれあいセンター (香南市野市町西野 534 番地 1)	総合子育て支援センター「にこなん」 (香南市野市町西野 2072 番地 4)
対象者	香南市在住の妊婦さんとご家族	香南市在住の妊婦さん
定員	14組(一人での参加も可能です!)	10人

◇お持ちいただくもの:母子健康手帳

◇参加申込み・問合せ先:事前に電話・メールでお申込みください。

香南市役所 健康対策課

TEL:0887-50-3011

E-mail:[himawari@city.kochi-konan.lg.jp](mailto:himawari@city.kochi-konan.lg.jp)

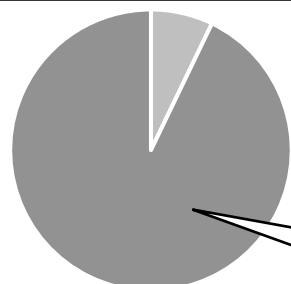
土日開催分の当日連絡先:0887-56-0511(市役所代表番号)



地区の担当保健師がいます。  
妊娠・出産・子育てのサポートをさせていただきます。よろしくお願ひします。  
毎月第3金曜日には総合子育て支援センター「にこなん」へ  
栄養士と助産師が訪問しています。ぜひご活用ください。(予約不要)

### 妊産期の歯の健康について

香南市の現状(R4年度)



妊娠中は、ホルモンバランスの変化やつわりによる歯みがき不足など  
様々な変化の影響で口内環境が悪くなりやすい時期です。

歯周病が重症化すると、

早産や低出生児出産のリスクがあると報告されています。

マイナス1歳からのむし歯予防を始めましょう!

香南市では受診者のうち約93%の方が要指導・要精密という結果でした

