

# こうなん げんき 21

問い合わせ  
健康対策課  
☎ 57-7516

受診の間隔

## 妊娠中の健康

香南市では、毎年280件程の妊娠届出書が出されています。  
赤ちゃんを出産するためには、妊娠中からの健康管理が大切です。妊娠を機に、毎日の食事や生活習慣を見直して、新しい家族の誕生を迎えましょう。



### 妊婦健康診査を受けましょう

妊娠中のお母さんの体には、お腹の赤ちゃんの発育に応じていろいろな変化が起こります。そのため、右図のような間隔で健診し、発育を確認しましょう。

	妊娠(初)期	妊娠(中)期	妊娠(後)期
妊娠期間	妊娠初期～23週	24週～35週	36週以降
健診回数 <small>1回目が3週の場合</small>	1・2・3・4	5・6・7・8・9・10	11・12・13・14
受診間隔	4週間に1回	2週間に1回	1週間に1回

\*市へ妊娠届を提出すると、母子手帳と妊婦健康診査受診券(14回分)をお渡ししています。

### 望ましい体重増加を!

お腹の赤ちゃんや羊水、母体につく皮下脂肪など、妊娠中は体重が増えることが自然ですが、これが増え過ぎたりやせ過ぎたりすると、母子両方の身体に負担をかけることになります。望ましい体重増加量は、妊娠前の体格(BMI)によっても異なります。右の表を目安にしましょう。

BMIで  
体重チェック

妊婦前の体重 BMI <BMI: 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)>	推奨体重増加量
やせ <BMI 18.5未満>	9～12kg
ふつう <BMI 18.5以上25.0未満>	7～12kg
肥満 <BMI 25.0以上>	個別に対応

### 気をつけよう生活習慣!

- 食生活は、1日3回。安全でバランスの取れた食事メニューを工夫しましょう。
- 睡眠は、不足しないように、また早寝早起きを心がけましょう。
- タバコやお酒などの習慣がある人はやめましょう。
- 口の中を清潔に、虫歯や歯周病を防ぎましょう。
- 気の合う人と話したり、無理のない軽い運動をして血行を促したり、気分転換しましょう。

### 妊産婦の家庭訪問・相談を行っています

毎月第1金曜日 受 9:30～10:30  
赤岡保健センター1階 問 健康対策課保健指導係

相談しよう



香南市では、月1回助産師による育児・母乳相談をしています。妊婦さんの相談・訪問にも行っていますので、気軽にご連絡ください。(保健師による訪問・相談は随時行っています。)

<1人分の栄養価>エネルギー 260kcal  
たんぱく質 6g 脂質 2.7g  
カルシウム 59mg 塩分 1.1g

#### 作り方

- 1)米はといで、普通の水加減で炊く。
  - 2)ひじきは水で10分ほど戻し、よく水洗いしておく。人参は千切りにする。
  - 3)フライパンに油を熱し、かちりじゃこを炒め、ひじき、人参を加えて炒める。
- ④Aの調味料を加えさらに炒める。炊きあがったご飯と混ぜ合わせ、千切りにした大葉をちらす。

材料 (4人分)  
米 2カップ  
ひじき 10g  
かちりじゃこ 30g  
人参 40g  
サラダ油 大さじ1  
大葉 4枚

A 砂糖: 小さじ2  
うすくちしょうゆ: 大さじ1  
料理酒: 大さじ1

ひじきとじゃこのご飯  
☆じゃこには、カルシウム・鉄・ビタミンB2が多く含まれています。ごはんには、茹でた小松菜や大根葉をいれてもおいしいですよ。



## このまちで...

### 自分の可能性を信じて

今年で29年目を迎える野市グリーンホール。立ち上げたときは10人程度でスタートし、今は20人が在籍しています。「年齢層は40歳から82歳と幅広く、みんなが家族のようでもって仲良しなんです」と小林さん。  
音楽との出会いは、母親の勧めで5歳から始めたピアノ。毎日お母さんが3時間練習に付いていたとか。12歳になると歌のとても好きな友達の影響で、ピアノから歌に気持ちは変わり、中学、高校時代は歌とコーラスの楽しさを学びます。  
「父の転勤でその友達とはすぐに離れてしまったけど、ずっと文通をしていました。その後また、東京藝術大学で一緒に学生生活を送ったんですよ」と当時を振り返ります。  
大学院時代にオペラ科を専攻したこと、今でもステージに立ち、オペ

今回は、貞岡由子さん(香我美町)から紹介の小林好恵さん、彼女のコンサートを見て感動し、みんなに紹介したいと思ったそうです。

### 小林 好恵さん(58歳・野市町)

ラの演出、指揮をしています。また、野市グリーンホールを歌って演じられる合唱団として育て、今までに4つのオペレッタを上演。「オペレッタは喜劇なので、随所に笑いを入れてお客様には大いに楽しんでいただいています」と小林さん。できないことができるようになる、とメンバーからは「好恵マジック」と言われて、嬉しくなることもしばしば。慰問活動も23年間欠かさず行い、幼稚園、老人ホーム、病院でピアノやコーラスを披露しています。  
「何歳になっても、どんな人にも可能性があるので、新たな自分の発見を楽しんで挑戦してほしい。夢は児童少年合唱団を作って、子どもたちと合唱したいですね。また、来年は野市グリーンホール創立30周年なので、皆でお客様に楽しい公演をお聴かせたいですね」と微笑んでいました。



※今回は、小林さんの教え子でもあり、コーラスの伴奏もたびたびお願いしているピアニストの福田明子さん(野市町)です

## みんなの広場

### みんなで火の用心

昨年12月28日～30日にかけて、野市町大谷で地区住民、自警団と子ども会約30人が夜警を行い、火の用心を呼びかけました。  
これは、10年前から続いている地区の年末恒例行事。「火の用心 心で用心 目で用心」「消えたかな 気になるあの火 もう一度」と元気な掛け声に合わせて、拍子木をかちかちと鳴らしながら約40分巡回しました。住民の方からは「寒い中ご苦労さまです。火の元には気をつけます」といった声が聞かれ、地区全体で火災予防の意識が高いことが感じられました。  
町内会長の公文諭さんは「これからも夜警を続け、地域のつながりを大切にしていきたい」と話されました。



## 年男年女企画

### プレゼントコーナー クイズに答えて景品をもらおう

ドライバーが運転方法を改善し、燃費を向上させる、環境に配慮した自動車運転を何といたうでしょうか。

正解者の中から食肉好房つじたのからあげ(1パック)引換券を抽選で10人の方に、プレゼントします。ご応募お待ちしております。



【応募方法】※1人1通  
はがきまたはメールで ①答え ②住所 ③氏名 ④電話番号 ⑤広報誌への意見・感想を明記の上、ご応募ください  
◆あて先 〒781-5292野市町西野2706 香南市役所総務課秘書広報係 まで  
☒ kouhou@city.kochi-konan.lg.jp  
締め切り 2.29(水) 当日消印有効  
※当選者は「広報こうなん4月号」で発表します  
◆12月号当選者◆ 応募総数: 21通  
mongo mongoのケーキ引換券をお送りします。  
赤岡町 西崎 幸さん  
野市町 小松陽子さん  
野市町 竹倉五月さん  
野市町 竹島知恵さん  
夜須町 和田真由美さん

【12月号答え】 昭和21年12月21日  
プレゼントコーナーへ提供くださるお店を募集しています。