

保健師
だより

胎児期に、将来の病気の原因 が作られています



妊娠すると外来では必ず体重を測定しているように、妊娠期の体重管理は大切です。体重が増えすぎると「妊娠高血圧症（妊娠中毒症）」や「妊娠糖尿病」などの合併症を引き起こしやすくなります。その一方で「妊娠中も産後も太りたくない」と、お腹の赤ちゃんのための栄養を考えずに食べる量を過度に減らしてしまうことも問題だということがわかってきました。

「妊娠したら2人分食べなさい」という言葉は、まだ栄養が十分ではなかった時代によく言われていました。「小さく産んで大きく育てる」という考え方も、はつきりとした根拠もなく語られてきました。ところが最近では、妊娠期の栄養状態は赤ちゃんの将来にも影響することがわかってきました。

また、成人病（生活習慣病）を引き起こす素因の70%は、胎児期や新生児期の栄養不足であり、実は成人病になる後天的な影響は30%にすぎないとも言われています（成人病胎児期発症説）。

このように、妊娠中のお母さんの食事は赤ちゃんの将来を左右するのです。また胎児期に低栄養にさらされた赤ちゃんの影響は、その後3世代続くとも言われています。そのため、いつも以上にしっかりとバランスよく食べ、適切

・ BMI = 身長からみた体重の割合を示す体格指数…体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

- 18.5 以下→「やせ」 : 望ましい体重増加は 9 ~ 12kg

- ・ 18.5 以上 25.0 未満→「ふつう」： 望ましい体重増加は 7～12kg

・ 25.0 以上→「肥満」 : 主治医と相談しましょう

お問い合わせ：福祉部福祉課母子保健係 ☎ 945-5311

健康な赤ちゃんが生まれることを願ひ、福祉部福祉課では母子手帳発行時だけではなく、妊娠期からの相談（妊婦健診結果や出産後の親子の健康について等）を受けています。お気軽にご利用ください。

【3月30日まで】子ども手当の申請はお済みですか？

平成23年10月より子ども手当の制度が新しくなりました。9月分(10月振込済)まで子ども手当を受け取っていた方も、全ての方に子ども手当の申請が必要です。申請期限の平成24年3月30日(31日は土曜日のため、役場はお休み)までに申請した方は、10月分からの手当をさかのぼって受給できます。

※期限までに申請を行わない場合、手当を受け取ることができなくなります。早めに窓口まで申請をお願いします。

2月10日に子ども手当の振込があった方は、上記の申請がされています。

【ご注意】

次の方は、申請した月の翌月分からの支給になります。

- ・ 10 月以降に他の市町村から転入した方
- ・ 10 月以降にお子さんが生まれた方
- ・ 転入や転出の場合は、5 日以内に申請をお願いします。

※3月までに申請しても、さかのぼって受け取ることができません。

※申請が遅れると、遅れた分の手当を受け取ることができなくなる場合があります。

【お問い合わせ】 福祉部福祉課子育て支援係 ☎ 945-5311



3町村広域

与那原・西原・中城
ファミリーサポートセンター



ファミリーサポートセンターが4月に与那原町東浜に開所！

ファミリーサポートセンターとは・・・

育児の手助けをしてほしい方(おねがい会員)と、育児の手助けをしたい方(サポート会員)、地域の人同士が会員となって行う有償ボランティアのしくみです。子どもの一時預かりや保育施設への送迎、保護者の病気や急な預かりなど、地域で子育て支援を行っています。

原則として、お子さんの預かり先はサポート会員の自宅となりますが、おねがい会員の希望する場所で預かることもできます。

利用時間・報酬の基準

利用内容(時間)	利用料金
平日(月～土) 7:00～19:00	600円/時間
上記以外の時間・日曜・祝日・年末年始・当日緊急	700円/時間
病児・病後児	700円/時間
宿泊(要予約) 21:00～7:00	500円/時間

★兄弟姉妹で利用するときは、2人目以降が半額加算になります。

★利用料金は、おねがい会員がサポート
会員へ直接お支払いください。交通費、
オムツ、おやつ、食事などの実費は別途
お支払いください。

★サポート活動保険は入会と同時に加入となります。（保険料はセンターが負担します。）

※詳しくは、下記までお問い合わせください。

お問い合わせ

与那原・西原・中城ファミリーサポートセンター

住所 与那原町東浜78-5 ディアフラッツ東浜101

TEL 988-1914 FAX 988-1924

開所時間 月曜日～金曜日 AM9:00～PM5:30

MAP

