

女子力&モテキをアップ!!

ママ・パパになるための身体づくりには、規則正しい生活習慣を送り、健康体であることが大切です。そのためには次の3つを心がけてみましょう!!

- 1 適度な運動**
30分以上の運動を週2日以上行いましょう!!
- 2 バランスのとれた食事**
主食、主菜、副菜のそろった定食スタイルの食事をしましょう!!
- 3 ストレスをためない**
自分にあったストレス解消法を見つけ、過食、喫煙、飲酒でストレス解消をしないようにしましょう!!

バランスのとれた食事について おすすめの定食スタイル

主食・主菜・副菜・汁ものをそろえて食べましょう!
ごはんなどの主食、魚や肉、卵などを使った主菜、つけ合わせの小鉢などの副菜の3つがそろった「定食スタイル」にすると、栄養バランスのとれた食事になります。

- ♥ **主食** ……ごはん、パン、麺類など
- ♥ **主菜** ……魚、肉、卵、豆腐などの大豆製品を使った料理
- ♥ **副菜** ……野菜を中心とした料理
- ♥ **汁物** ……味噌汁やスープなど
- ♥ **果物**



1日に必要な量



20歳になったら、子宮頸がん検診!

- 受** ウイルスが子宮頸がんの原因となっていることはご存知ですか?子宮頸がんは1度でも性的交渉の経験があれば、誰でもかかる可能性があります。それは、原因がHPV=ヒトパピローマウイルスの感染だからです。
- け** けれど、怖がることはありません。HPVに感染してから子宮頸がんを発症するまでの期間は5~10年以上といわれています。
- よ** 予防はなにより、定期的な子宮頸がん検診を受けることです。検診では、がんになる前の段階で見つけることができます。
- う** 受け方はとっても簡単!まずは、健康づくり課へお問い合わせをしましょう。

※子宮頸がん検診は20歳以上の女性を対象に、2年に一度受診をしていただくようご案内しています。
※検診に関するお問い合わせ
島田市健康づくり課保健予防係 TEL 0547-34-3282

こんな時どこに相談したらいいの?

- ♥ **健康に関する相談(健康づくり課)**
月~金/8:30~17:15 Tel.0547-34-3281
- ♥ **うつなど こころの健康に関する相談(健康づくり課)**
月~金/8:30~17:15 Tel.0547-34-3281
- ♥ **ひきこもり、対人関係などに関する相談(青少年育成支援センター)**
月~金/9:00~16:00 Tel.0547-45-5216
- ♥ **望まない妊娠に関する相談(しずおか妊娠SOS)**
水・土/13:00~17:00 Tel.055-941-5006
- ♥ **性感染症・エイズに関する相談(県中部健康福祉センター)**
月~金/8:30~17:15 Tel.054-644-9273
- ♥ **今診てもらえる医療機関や休日・夜間当番医の情報提供**
<http://www.qq.pref.shizuoka.jp>

♥ **島田市 健康づくり課(保健福祉センターはなみずき内)**
月~金/8:30~17:15(祝日・年末年始を除く)
島田市中河町283-1
Tel.0547-34-3281 Fax.0547-34-3289
E-mail: kenkou@city.shimada.shizuoka.jp

いつかはママ。
いつかはパパ。
だから今から、知って欲しい。

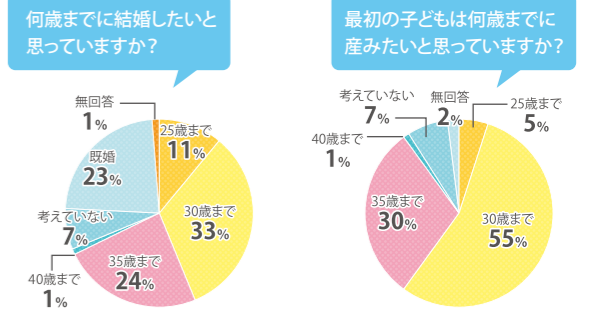
妊娠・出産のために
必要なのは、
10代、20代からの
健康な体づくりです。



島田市

結婚、妊娠、出産——
これから、新たなライフステージを
迎えるあなたへ。

静岡在住の10代・20代若者の 結婚・妊娠・出産に対する意識とは?



「妊娠適齢期」は20代半ば!

晩婚化が進み、「結婚適齢期」はなくなりましたが、じつは妊娠には「適齢期」があります。卵巣に残っている卵子の数の目安となるAMH^{※1}の値は、20代半ばがピークで、30代以降は急激に減っていきます。また、卵子自体も老化することが分かっています。平均寿命が延びても、卵子の寿命は変わっていないことを覚えておいてください。

※1「アンチミュラーリアンホルモン」のこと。発育段階の卵巣から分泌されるホルモンで、卵巣内にある卵の数を調べるための指標と言われています。

引用 静岡興作成「いつかはママ。だから今から知って欲しい。」
監修 浜松医科大学医学部産婦人科 金山尚裕教授

島田市における母の年齢別の低出生体重児(出生体重2500g未満)の出生率 (子の生年月日がH23年4月1日~H25年3月31日まで)

