



# 声のラン



**声①** 赤ちゃんができました。通勤してきたばかりでどのように手続きをするのかよく分かりません。知人でもないので不安です。妊娠したときの手続きや過ごし方について教えてください。



妊娠に気づいたら、元氣な赤ちゃんを迎えるための準備をしましょう。

○母子健康手帳を受け取りましょう

母子健康手帳は、妊娠経過や出産、赤ちゃんの発育など健康に関するお母さんと赤ちゃんの大切な記録です。妊娠がわかったら早めに母子健康手帳を受け取りましょう。この手帳は、総合保健センター（総合福祉センター1階）で交付しています。

○妊婦定期健診を受診しましょう

妊娠は病気ではありませんが、身体にさまざまな変化が起こります。決められた時期に妊婦定期健診を受けましょう。受診費用が減額される妊婦一般健康診査受診票と超音波検査票を母子手帳と合わせて渡していますのでご利用ください。

○周囲の方やパートナーに協力してもらいましょう

妊婦さんの健康や心の安定には、周囲の方の理解と協力が必要です。特にパートナー（夫）のいたわりや励ましが大切です。

## 妊娠と分かったらどのような手続きをするの？

市は、妊娠中に協力できることやお父さんになるための心構えなどについて学ぶ両親学級「体験パパクラブ」を開催しています。是非、お二人で参加してください。

○ママ友達をつくりましょう  
赤ちゃんはとてかわいい存在ですが、育児は大変なことでもあります。一緒に楽しんだり、不安な気持ちを分かち合えるママ友達をつくりましょう。

妊婦さん向け教室の「わくわくママクラブ」は、妊娠や出産、育児についての情報を提供するほか、仲間づくりの場として利用されています。気軽に参加してください。出産までの期間は、休息や睡眠、栄養を十分とり、ゆったりと過ごしましょう。

健康推進課健康母子係  
☎(24)07771



マタニティマーク。妊婦さんへのやさしい気遣いが大切です。

《20歳代女性》

### 【ワンポイントメモ】

マタニティマークをご存知ですか？このマークは、妊婦さんにやさしい社会をつくるためのものです。妊娠初期の妊婦さんは、外見上はわからないためこのマークが目印になります。マタニティマークをつけている女性を見かけたら、席を譲るなどの気遣いをお願いします。



「声のラン」では、おもに「市長への手紙・ポスト」や「広報広聴モニター」の声と、その答えをご紹介します。そのほか皆さんからの一般的な質問などもご紹介しますので、普段から疑問に思っていることなどを、お手紙などでお寄せください。ただし、ほかの市民にも参考になる内容を採用させていただくため、個人的なことなどすべてを掲載することはできません。また、質問の内容を確認する必要上、お手紙には必ず連絡先と名前をご記入ください。【〒066-8636 / 千歳市東雲町2丁目34 / 千歳市企画部広報広聴課 宛】