

契約施設からのお知らせ

神戸市立須磨離宮公園

10組20名様に招待券をプレゼント!

夏休みは家族で離宮公園へ!

「子供の森」にはお子様に大人気のアスレチックがあり、夏休みの家族でのお出かけに最適! また、園内には、全長約20メートル、高さ9メートルのスリル満点な「ジャンボすべり台」もあります。

開園時間: 通常9時~17時(入園は16時30分まで)

休園日: 毎週木曜日(祝日の場合は開園)

入園料: 会員証の提示で団体料金に割引(会員と同伴者4名まで)  
大人400円→320円、小人(小中学生)200円→160円

問合せ先: 078-732-6688



健康通信 Vol.300

男女で知ろう、妊娠のこと。~プレコンセプションケア~

令和4年4月から、不妊治療が保険適用になりました。近年、結婚や妊娠・出産の年齢が高くなっていることで、不妊に悩む人や不妊治療を受ける人が増えています。将来の妊娠を考えながら、女性だけでなく、夫婦などが自分たちの生活や健康に向き合うことを、プレコン(プレコンセプションケア)といいます。男性・女性がともに健康に対する意識を高めることが、安全な出産や赤ちゃんの健康につながります。

適切な食事・運動・睡眠という基本的な生活習慣の実践が大切です。また、妊娠前からほうれん草などに含まれる葉酸を十分に摂取しておくことで、胎児の異常発生のリスクが低くなります。将来の妊娠に向けて、早めにケアについて考えてみましょう。

気になることがある場合は、早めに産婦人科などを受診しましょう。また、兵庫県の設置する「不妊・不育専門相談」では、不妊に関する専門知識を有する医師や助産師が相談に応じています。また、各区・支所の窓口で、看護職へ相談することもできます。気軽にお問い合わせください。

知ろう、  
妊娠のこと。

詳しくみよう、健康のこと。



知ろう、妊娠のこと。Q&A

~妊娠について、どのくらい知っていますか?~

Q 二人とも健康だから、不妊は関係ない!?

A カップルの1/5は不妊の可能性

不妊とは、妊娠を望む健康な男女が避妊をしないで性交をしているにもかかわらず、一定期間(一般的には1年)妊娠しないものをいいます。1人目を自然妊娠・出産しても、2人目以降が妊娠しにくい場合や、妊娠しても流産・死産を繰り返す不育症もあります。厚生労働省によると、日本では不妊を心配したことがある夫婦の割合が2.9組に1組、実際に不妊の検査や治療を受けたことがある夫婦は5.5組に1組となっています。

Q 不妊は女性だけの問題!?

A 約50%は男性にも原因がある

不妊治療を受ける場合、女性の身体に検査や投薬などで大きな負担がかかることがあります。不妊症は「女性の問題」と思われがちですが、WHO(世界保健機関)によれば、約半数は男性に原因があるとされています。男性も女性も自分ごととして、お互いのところとからだの負担を理解し、支えあうことが不可欠です。

Q 最近30歳以上で出産する人も多いよね?

A 35歳以上は医学的には高齢出産

医療の技術はどんどん進歩していますが、不妊治療を行えば年齢に関係なく妊娠・出産できるというわけではありません。医学的には35歳以上は高齢出産となり、年齢が上がるほど、流産や死産、妊娠高血圧症候群等の女性や子どもの健康を脅かすリスクが高くなるとともに、不妊治療を行ったとしても出産に至る確率が下がります。

【問い合わせ先】 神戸市こども家庭局 TEL078-322-6513

購買指定店からのお知らせ

施工箇所	会員価格(税込)	複数台割引
ノーマルエアコン	¥10,780	¥8,980
□ボ付きエアコン	¥19,800	¥17,380
室外機清掃 7,500円が	エアコンとセットで ¥3,850(税込)	
その他、台所レンジフード、キッチン水廻り、浴室、トイレ排水等 格安にて賜ります。何でもご相談下さい。		

エアコン清掃キャンペーン

ハウスクリーニング 株式会社グッドハウス  
※ご注文の際に、会員である旨をお伝えください。

申込締切

2023年9月30日(土)

☎0120-375-007