

結婚されたあなたへ

夫婦で考える

健康・妊娠・出産・子育て



ご結婚、おめでとうございます。

横須賀市では、新たにご夫婦となったおふたりが
すこやかに暮らし、充実した人生を歩むために、
さまざまなサポートをご用意しています。

これからのおふたりのライフプラン、
とくに妊娠・出産・子育てについて考える機会が増えることでしょう。
このパンフレットが夫婦の話し合いのきっかけとなれば幸いです。

横 須 賀 市

民生局 健康部 地域健康課

〒238-0046 横須賀市西逸見町1-38-11

☎046(824)7141 FAX 046(824)7144

E-mail: chaw-cfr@city.yokosuka.kanagawa.jp

2024.3版

第1章

新生活を「ハッピー」に過ごすために

結婚を機にがらりと生活が変わる場合、慣れない生活にストレスをためがちです。新婚生活を楽しむためにも、次のようなことを夫婦で協力しながら実践してみましょう。

毎日を健康にするコツ

\ 美容にもgood! /

食事

おいしく、たのしく

食事は、おいしく、たのしく食べることが一番です。忙しい毎日でもふたりで一緒に食べる機会を増やしましょう。毎日3食きちんととり、主食(ごはん、パン、麺など)と主菜(肉、魚、大豆製品など)、野菜たっぷりのおかずをそろえた栄養バランスのよい献立が理想的です。

運動

いまより10分多く体を動かす

体を動かすことは、血のめぐりをよくすることに加えて、気持ちを安定させる神経(自律神経)の働きを活発にします。ラジオ体操やウォーキングなど、夫婦で新習慣にしませんか?

横須賀市 ウォーキングから始める健康づくり

横須賀市 ラジオ体操のすすめ [検索](#)

睡眠

質のよい睡眠を

「眠れない」は心の不調のサインです。ぬるめのお風呂につかるなど、自分なりのリラクゼーション法を試みましょう。寝る前にお酒やカフェインの入ったものを飲んだり、スマートフォンを使用すると目を覚ますホルモンが出てしまい、睡眠の質が悪くなってしまうので控えましょう。

いつまでも元気でいるコツ

\ お互いのために健康キープ! /

年に1回、健診を受けて

「生活習慣病」を防ぐには、早めに対処することが大切です。年に1度の健康診断で病気の芽を摘みましょう。

専業主婦の方は、健康診断の機会を逃すことがあります。市民健診をご活用ください。子宮頸がん検診、乳がん検診も定期的に受けましょう。

市民健診のご案内

横須賀市 市民健診 [検索](#)



卒煙のすすめ

横須賀市 卒煙のすすめ [検索](#)



たばこは百害あって一利なし

喫煙をすると動脈硬化が進み、心筋梗塞などの虚血性心疾患や脳卒中などにかかりやすくなります。それだけでなく、肺がんをはじめとした様々ながんのリスクを高め、糖尿病や不妊、低出生体重児などにも影響を与えることが知られています。卒煙を始めるのに「遅すぎる」ということはありません! 卒煙の効果はすぐに現れます。

いつまでもいい関係でいるコツ

\ コミュニケーションが必須! /

共同生活を営むうえで、もっとも大切にしたいのが「コミュニケーション」です。自分の気持ちを相手にわかってもらうためには、どのような表現が有効でしょうか。

A「どうしてあなたは食器を洗ってくれないの?」

B「あなたが食器を洗ってくると私はうれしい」

Aのように「あなた」を主語にしたメッセージを「youメッセージ」、Bのように「私」を主語にしたメッセージを「Iメッセージ」といいます。「私」を主語にしたほうが、発言が批判的にならず、相手に受け入れられやすくなります。うれしいとき、悲しいとき、そして怒っているときにこそ、「Iメッセージ」を心がけましょう。

第2章

結婚を機に夫婦で家族について考えてみませんか

将来を思い描いてみる

新しい生活がスタートしました。あなたは、どんな未来を思い描いていますか? たくさんの夢があることでしょう。

パートナーがどんな夢を持っているか、聞いてみたことはありますか? 結婚を機に、普段は話せないことを話してみましょう。夫婦の絆が深まるいいチャンスです。

どういう家族になりたいか、パートナーを尊重しながら、ひとつひとつ決定していくことが、前向きな結婚生活を送る基盤となります。

話すときのPoint

- 完全に意見が一致しなくても大丈夫。相手の気持ちを知ることからはじめよう。
- ▶結論を急がない。
- ▶違いを認める。
- ▶「どうして」「なんで」という言葉を極力使わない。

お互いの夢をリストアップしてみよう

- マイホームを持ちたい
- 子どもがほしい
- やりたい仕事がある
- 休日はゆったり過ごしたい
- ペットを飼いたい
- 子どもとサッカーがしたい
- 温泉旅行に行きたい
- 老後は故郷に住みたい etc.

私(夫)の夢

私(妻)の夢

子どもについて

いまの時代、夫婦のスタイルは様々です。だからこそ、家族のあり方について話し合うことは大切なことです。

お互いの夢を語り合うことで、将来のイメージが広がりましたか? そのなかで、子どもをつくる、つくらない、あるいは何人ほしいというような「子ども」の話題もあったのではないのでしょうか。横須賀市は、妊娠を希望している方の妊活や子育てを応援しています。すぐにでも、あるいはいつか妊娠出産を考えている方、すでに新しい命が宿っている方へ参考にさせていただけるよう、妊娠・出産・子育てについて、第3章～第5章にまとめました。



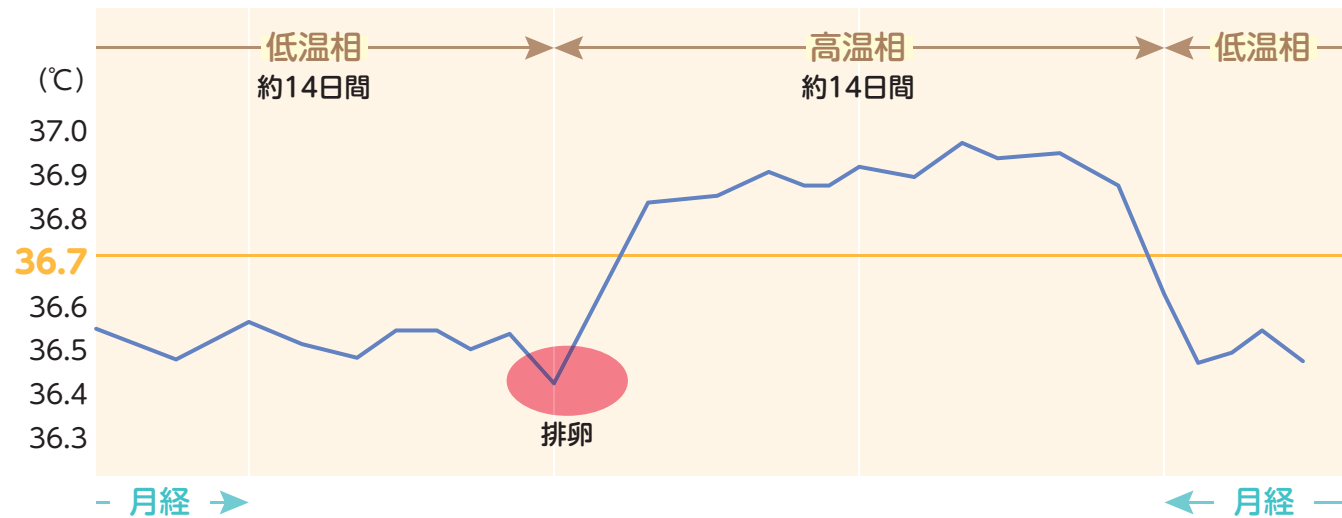
自分のカラダを知ろう



まずは基礎体温を測って体調を知ろう

子どもがほしいと思ったとき、まず最初にできることは基礎体温を測ることです。基礎体温とは、朝、目覚めた直後、体を動かす前に安静にして測った体温のことです。女性の月経周期を調節するホルモンは、排卵や月経の調整を行うほか、体温変化(高温相・低温相)などを起こします。基礎体温を測り、自分の月経周期やからだどこころの変化を知っておくことが大切です。

〈基礎体温と排卵〉



適正体重を知ろう

将来の妊娠・出産には、やせすぎや肥満はリスクを高めます。標準体重より少ない場合は、食事をきちんと取ることを意識しましょう。やせは、子どもの低出生や生活習慣病のリスクを高めます。
標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22

葉酸を取りましょう

妊娠の1か月以上前から必要な栄養素として「葉酸」があります。妊娠前から妊娠初期にかけて、葉酸というビタミンをしっかり摂ることで、赤ちゃんの神経管閉鎖障害(二分脊椎など)の予防につながります。妊娠を希望する女性は緑黄色野菜を積極的に摂取し、サプリメントも上手に活用しながらしっかり葉酸を摂取しましょう。1日400μg摂取することが望めます。

風疹ワクチンを受けましょう



風疹は、妊娠初期の妊婦さんが感染すると赤ちゃんに障害をもたらす可能性があります。ご夫婦で抗体検査を受けて、抗体が低い場合はワクチンを接種しましょう。

横須賀市 風しん 検索

体の調子を整えよう

排卵日を狙っても、すぐに妊娠できるわけではありません。妊娠には夫婦双方の体調や精神状態が深く関係するからです。日ごろからお酒を飲みすぎない、たばこを吸わない、バランスのよい食事をこころがけるなど、体に気を配ることが大切です。質のよい睡眠は体力回復やストレス解消に役立ちます。もしも不眠、いびきなどの問題を抱えている場合は、医療機関を受診しましょう。充実した毎日を送るために、1日のうちにリラックスできる時間が必要です。仕事が忙しい時こそ工夫して夫婦の時間をたのしみましょう。夫婦ふたりで過ごす時間はかけがえのないものです。

妊娠から子育てをハッピーに

妊娠相談

保健師による妊娠・不妊・不育に関する相談を行っています。横須賀市不妊・不育専門相談センター(地域健康課内)へお電話ください。▶▶ ☎046-822-9818 病院にかかるタイミング、検査や治療の内容など、お気軽にご相談ください。

日常生活ではどのようなことを工夫したらいいの? 妊活に関する不安な気持ちを聞いてもらいたいな...

パートナーにどのように伝えたらいいのかな...

妊活LINEサポート

妊活、不妊治療、月経トラブル、夫婦のコミュニケーションなどの悩みを専門家(不妊看護認定看護師・臨床心理士・胚培養士など)に、LINEで相談できます。(横須賀市民は無料)

- LINEの「友だち追加」からQRコードまたはID検索で登録してください。▶▶ LINE ID @famione
- クーポンコード「yksk横須賀市〇〇〇」を入力すると、自由相談が利用できます。 ※〇〇〇にはお住まいの町名が入ります。例「yksk 横須賀市秋谷」



妊娠・出産についてもっと知りたい方は

丘の上のお医者さん

神奈川県 丘の上のお医者さん 検索

女性の健康支援セミナー

地域健康課では、医師、助産師、管理栄養士等によるセミナーを行っています。医学的観点からの妊活、妊娠しやすい生活習慣や食事、心と体のケアなど、様々なテーマで実施していますのでぜひご参加ください。

妊娠したかもと思ったら

予定日になっても生理がこない、妊娠検査薬が陽性になったなど、妊娠の可能性がある場合は、まずは医療機関の産婦人科を受診しましょう。妊娠の診断を受けたら、医療機関で発行する妊娠届出書を持って母子健康手帳を受け取ります。受診が難しい場合は女性健康支援相談電話(こども家庭支援課内) ☎822-1505へご相談ください。

妊婦健診・出産医療機関

横須賀市 妊婦健診 検索



母子健康手帳交付のご案内

横須賀市 母子健康手帳交付 検索



※出産医療機関=妊婦健診を本市補助券で受診可能な診療所・病院・助産院一覧(市内および近隣)

母子健康手帳は、健康福祉センター・こども家庭支援課で手続きができます。妊婦健康診査補助券をお渡ししますのでご利用ください。

子育てサービス

子育てサービスの例

- こんには赤ちゃん訪問 ●産後ケア ●子育て支援ヘルパー
- 保育園・幼稚園・こども園 ●一時預かり
- 小児医療・児童手当等 ●予防接種 ●乳幼児健康診査
- 病児・病後児保育センター ●子育て広場(愛らんど)

妊娠中～子育て期の相談窓口

- 地域健康課 ☎824-7141
- 健康福祉センター
- 中央☎824-7632 北☎861-4118 南☎836-1511 西☎856-0719
- 横須賀市子育てホットライン(24時間) ☎822-8511(相談専用電話)

妊娠中から小学校に入るまでの子育てサービスを詳しく掲載しています。行政センターや健康福祉センターでお渡ししています。



子育て応援ひろば すかりぶのご紹介

「子育て応援ひろば すかりぶ」とは、横須賀市と横須賀商工会議所、市内事業者が一体となって、市内在住の「結婚・子育て世代」の方々に、「横須賀に住んでよかった!」と思ってもらえるような環境づくりと、魅力あるサービスを提供していく、「まちぐるみ定住応援事業」の愛称です。ぜひご登録ください

横須賀市 すかりぶ 検索

ご存じですか？ 不妊について

一般的に避妊せずに性交渉を行って、妊娠にいたるまでに半年から1年ほどかかるといわれています。そして、1年以上妊娠しない場合、不妊の可能性を考えます。30代夫婦の6組に1組が不妊に関する検査や治療を受けたことがあるとの調査結果があり、不妊は誰にとっても身近な問題といえます。また、女性の問題と見られがちですが、WHOの調べでは男性不妊も48%あることから、夫婦で取り組むことが大切です。

風邪をひいたら病院へいくように、「なかなか妊娠しないな」と思ったら、1年を目安に産婦人科(女性)や泌尿器科(男性)に相談してみませんか？

※不妊治療を行っていない医療機関もありますので、事前に医療機関へお問い合わせください。

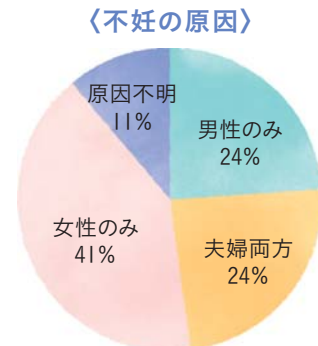
妊娠・出産に適した年齢とは？

女性は生まれたときに、すでに一生分の卵子をもっています。そのため、年齢とともに卵子の数は減少し、老化していきます。

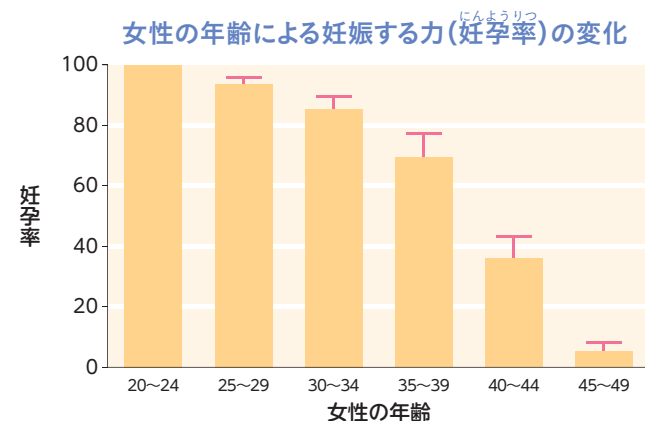
妊娠・出産に適した年齢とは、ホルモンバランスがよく、子宮や卵巣の問題が少なく、卵細胞が元気な期間、つまり25～35歳前後となります。35歳前後から妊娠する力が下がりはじめます。

男性は、年齢とともに精子の質や運動率が徐々に低下していくことがわかっています。

夫婦のライフスタイルに合わせてながら、妊活の計画を早めに立てましょう。



(2010年WHO調べ)



妊孕率は、女性1,000人あたりの出生数(17～20世紀のアメリカ、ヨーロッパ、イランなど10ヶ所のデータ: Henry, L. (1961). Some data on natural fertility. Eugenics Quarterly, 8(2), 81-91.)を元に、20～24歳を100%として計算した。(日本生殖医学会ホームページ参照)

経験者の声

結婚したらすぐに妊娠するものだと思っていたけれど、すぐにはできなくて不安でした

治療が大変でしたが、夫が支えてくれたことで乗り越えられました

婦人科系のクリニックに行くことに抵抗がありましたが、自分のカラダのことを知る良い機会となり、もっと早く受診しておけばよかったです

1年ほど治療しましたが、5年くらいに感じられました

一般的な不妊治療について

タイミング法

不妊治療の一番はじめの段階で、医師から妊娠しやすい日について指導を受けながらその前後に性行為をすること。保険が適用され、1回数千円程度です。

人工授精

子宮に精子を人工的に注入する方法。排卵のタイミングに合わせて、元気な精子だけを送りこみます。令和4年度から保険適用となりました。

体外受精

体外に卵子を取り出し、シャーレーの中で精子と受精させる方法。受精卵が順調に成長したら、カテーテルで子宮へ送り込みます。令和4年度から保険適用となりました。ただし、年齢・回数等の条件があります。

不妊治療をサポートする制度

横須賀市不妊・不育専門相談センターのご案内

保健師による不妊・不育に関する相談を行います。講演会、専門医による相談会も行っています。

お問い合わせは ▶▶ **横須賀市不妊・不育専門相談センター(地域健康課内)** ☎046-822-9818

不妊治療(生殖補助医療)に対する医療費助成について

子どもを望む夫婦の経済的負担を少しでも軽くすることを目的に、令和4年4月1日以降に開始した生殖補助医療(体外受精・顕微授精)の治療に要した費用の一部を助成します。

※対象外の治療

- ・令和4年3月31日以前に開始した治療
- ・令和4年4月1日以降に開始した保険診療のみの生殖補助医療
- ・妻の年齢が43歳以降に開始した治療

対象となる方

治療開始時に戸籍上の夫婦または事実婚夫婦であり、申請時にいずれかが市内に住所を有する方。

対象となる治療および助成額

- 1) 医療保険適用治療と併用した先進医療: 先進医療にかかった費用に対して上限5万円
* 保険診療と併用可能な先進医療の実施医療機関として届出または承認を受けている医療機関で実施したもの
- 2) 保険外診療(自費診療): 30万円を超えた部分に対して上限10万円

* 日本産科婦人科学会登録施設(体外受精・顕微授精・胚移植の登録施設)で実施したもの
※1回の治療につき、1と2を重複して申請することはできません。

不妊治療に対する医療費助成

横須賀市 不妊治療に対する医療費助成



不育症について

不育症は、妊娠しても流産・死産をくりかえしてしまう状態をいいます。厚生労働省不育症研究班によりますと、原因は人それぞれですが、検査と治療によって80%以上の不育症患者の方が出産にいたることがわかっています。

不育症により子どもをもつことが困難なご夫婦の経済的負担を少しでも軽くすることを目的に、保険適用外の治療費及び検査費の一部を助成します。

不育症かどうか判定するための医療保険が適用されない検査費用

1年度あたり5万円を上限に助成します。出生順位にかかわらず対象となります。

医療保険が適用されない不育症治療費

1回の治療につき30万円を上限に助成します。1年度あたりの上限は30万円まで。

対象となる方

治療開始時に戸籍上の夫婦または事実婚夫婦であり、申請時にいずれかが市内に住所を有する方。

● 詳しい助成内容、申請回数、申請方法等については右記ホームページを参照、または横須賀市不妊・不育専門相談センターへお問い合わせください。

不育症治療費助成(横須賀市)

横須賀市 不育症治療費助成



不妊治療(生殖補助医療)に対する医療費助成、不育症治療費助成についてのお問い合わせは

▶▶ **横須賀市 不妊・不育専門相談センター** ☎046-822-9818



後藤産婦人科医院

GOTO OBSTETRICS AND GYNECOLOGY CLINIC.



対話を重視した親切な医療を目指します。

楽な姿勢での自然分娩（フリースタイル）

安全を確認しつつ、妊婦さんと赤ちゃんにとって楽な姿勢で分娩となります。人それぞれ、その姿勢は違いますが難しくはありません。付き添うご家族・助産師と共にリラックスして過ごしましょう。骨盤位・前回帝王切開・安全に普通分娩ができない時は帝王切開となります。医学的に必要な場合のみ実施します。

できるだけ帝王切開率を上げないよう努めております。

新生児健診

入院中に小児科医師の診察があります。



産前・産後のケア

出産という大きな仕事を終えられたお母様全員へ、アロママッサージ(全身)を実施しております。

母乳相談

おっぱいマッサージをしながら、会話しながら、一緒に考えていきましょう。

マタニティヨガ教室

お産に向けての“ココロとカラダの準備”を助産師と一緒に始めてみませんか？

両親学級

当院助産師・看護師により開催。**妊娠前期** 妊娠中の過ごし方
妊娠後期 分娩について、赤ちゃんのいる生活、院内見学など

妊婦整体・産後整体教室

妊婦整体 気持ちよく出産～育児へつなげられるよう、妊娠中から体を整えていきます。産後整体 妊娠～出産で疲労した全身の筋肉を丁寧にほぐし、骨盤周りから全身を整えていきます。



スタッフについて

院長および大学病院医師が診察にあたります。
妊婦さん・ご家族・そして当院スタッフ(医師・助産師・看護師)でぜひよいお産をして頂きたいと思っております。

詳しくは
ホームページにて
ご確認ください。



外来予約・お問い合わせ電話番号 **046-823-2030**

医療法人雄誠会 後藤産婦人科医院 神奈川県横須賀市上町 3-12

外来診療時間 午前8:30～11:30 午後3:00～6:00
休診 土曜午後・日曜・祝日
外来予約は、予約システムまたはお電話にてお願いいたします。

後藤産婦人科医院

検索

[CO・OP 共済ニュース]

明日の暮らし、ささえあう

CO・OP 共済

ご家族の保障は、 コープ共済におまかせください！

おかげさまで
通算7度目の

顧客満足度 第1位



2022年度 JCSI (日本版顧客満足度指数) 調査結果 生命保険部門

CO・OP共済については商品パンフレットをご覧ください。



970万人が加入する生協の保障 (2023年3月度時点)

お問い合わせ

資料請求はこちらまで！ **生活協同組合ユーコープ** 横浜市中区桜木町 1-1-8 日石横浜ビル 22・23 階

コープ共済センター 資料請求窓口 ☎ **0120-497-775**

月曜日～金曜日：9:00～17:00 / 土曜日：9:00～16:00 *祝日・年末年始はお休みさせていただきます。



契約引受団体 / **日本コープ共済生活協同組合連合会** (《たすけあい》)はご加入の生協によっては、その生協の加盟する連合会との共同引受になります。 <CO・OP共済に加入するには>出資金をお支払いいただき、お近くの生協の組合員になることが必要です。生活協同組合(生協)は、お店や宅配などで暮らしに貢献しています。 K-83795-2310