第1章

新生活をハッピーに過ごすために

生涯を通じて、健康で過ごせるような生活習慣を促す取り組みをプレコンセプションケア（プレコン）と言います。いつまでも夫婦で元気に過ごすために、プレコンを意識した生活をしてみませんか？

毎日を元気に過ごすコツ

横須賀市　プレコンセプションケア　検索

食事

夫婦一緒に、楽しく食事をする機会を増やしましょう。毎日3食きちんと食べ、主食（ごはん、パン、麺など）・主菜（肉、魚、大豆製品など）・副菜（野菜、きのこ、海藻など）のバランスの良いメニューが理想です。

運動

運動は、血のめぐりを良くし、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。

今より、10分多く体を動かすことを意識しましょう。

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

眠りやすい環境を整えるために、寝室でのスマートフォンの使用は控え、自分なりのリラックス方法を見つけましょう。寝る前の深酒やカフェイン入りの飲み物は、控えましょう。

定期健診

生活習慣病は、早めに対応することが大切です。働いていない方は、健診の機会を逃すことがないように、市民健診を活用してください。子宮頸がん・乳がん検診も定期的に受けましょう。

横須賀市　市民健診　検索

適正体重を知ろう

「やせ」や肥満は、不妊や低出生体重児など、妊娠や出産時のリスクを高めます。ご自身と赤ちゃんの将来の健康のために、標準体重を維持しましょう。

標準体重（kg）
＝身長（m）**×身長**（m）**×22**

葉酸を摂ろう

葉酸は、水溶性のビタミンで、体内で作ることができません。妊娠の1か月以上前から妊娠初期にかけては、葉酸をしっかり摂ることで、お腹の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。妊活を始める女性は、緑黄色野菜やサプリメントを活用して、1日400μgを摂取しましょう。

禁煙しよう

たばこを吸うと動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳卒中にかかりやすくなります。がんのリスクも高くなり、不妊や低出生体重児の原因にもなります。妊娠を考えている方は、本人も周囲も禁煙しましょう。

横須賀市　喫煙の害　検索

風疹ワクチンを受けよう

風疹は、妊娠初期の方が感染すると、お腹の赤ちゃんに障害をもたらす可能性があります。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

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

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れると私はうれしい」

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。

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

私（夫）の夢

私（妻）の夢

結婚を機に新生活をスタートする方を応援！

「すまい」に関する費用を最大**60万円**まで補助します。（諸要件あり）

詳しくは、右記HPまたは窓口へお問い合わせください。

横須賀市　結婚新生活支援事業　検索

▶▶ **企画調整課（市役所1号館4F 6番窓口）　☎822-8131**