

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

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

<http://www.city.yokosuka.kanagawa.jp/3135/shimin-kenshin/>



横須賀市 市民健診

卒煙のすすめ

<https://www.city.yokosuka.kanagawa.jp/3130/suisin/20110518.html>



横須賀市 卒煙のすすめ

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。

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。どういふ家族になりたいか、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

<input type="checkbox"/> マイホームを持ちたい	<input type="checkbox"/> 子どもがほしい
<input type="checkbox"/> やりたい仕事がある	<input type="checkbox"/> 休日はゆったり過ごしたい
<input type="checkbox"/> ペットを飼いたい	<input type="checkbox"/> 子どもとサッカーがしたい
<input type="checkbox"/> 温泉旅行に行きたい	<input type="checkbox"/> 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していただけるよう、妊娠・出産・子育てについて、第3章～第5章にまとめました。