

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

2025.3版

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 ☐ 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

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

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していただけるよう、妊娠・出産・子育てについてまとめました。



赤ちゃんがほしいと思ったら

夫婦で取り組めること /

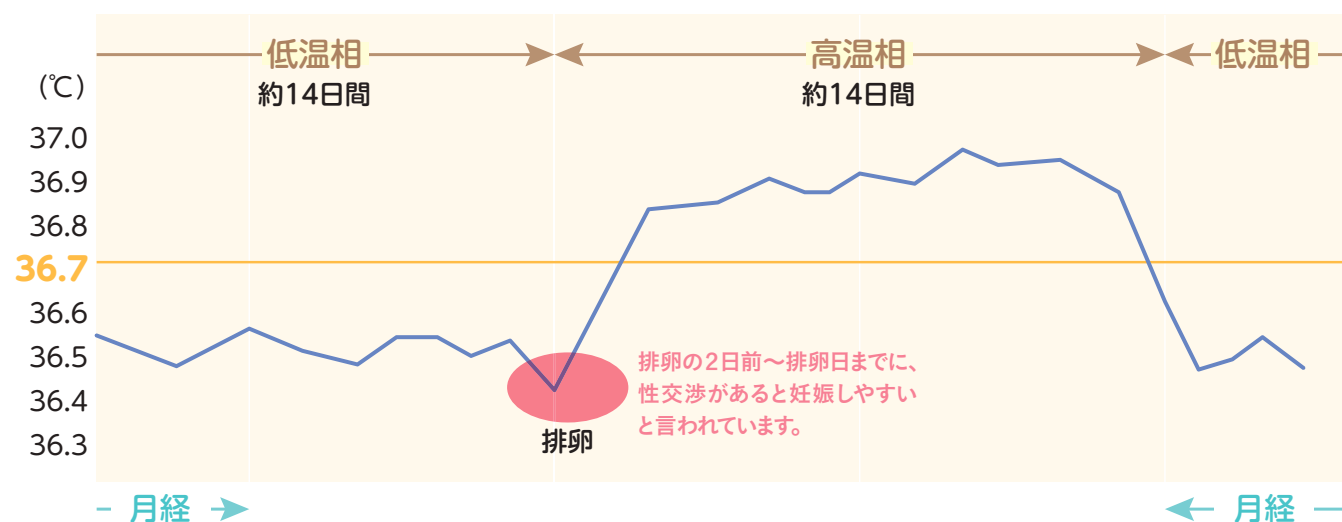
自分のからだを知ろう



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〉



からだの調子を整えよう

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、からだ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。

第3章

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(不妊症看護認定看護師・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」から二次元バーコードまたは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」
※LINEは、LINEヤフー株式会社の登録商標です。



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。女性ホルモン、月経、更年期、性教育など、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

- こんにちは赤ちゃん訪問 ●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

#



後藤産婦人科医院

GOTO OBSTETRICS AND GYNECOLOGY CLINIC.



対話を重視した親切的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

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

046-823-2030

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8度目の

顧客満足度 第1位



2023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。

976万人が加入する生協の保障 (2024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-85992-2410

リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。



禁無断転載©東京法規出版
1784468

※本ページは広告です。

※広告内容に関する質問等は、広告スポンサーにお問い合わせください。

女性健康支援相談事業パンフレット