



妊娠前の不安や悩み 気軽にご相談ください

「将来子どもが欲しいけど、妊娠できるかしら」
「不妊のことや、女性の体のことを相談したいけどー」
このような不安や悩みについて、気軽に話せる相談窓口
を花巻保健センターに新たに開設しました。

助産師などが個別にサポートします

妊娠に関わるさまざまな悩みに対し、花巻保健センターの助産師や保健師などが個別に対応し、サポートします。
自分の体が妊娠できる健康な体であることを確認するためにも、ぜひ一度ご利用ください。相談は無料、秘密は守られます。パートナーと一緒に相談も可能です。

■相談の流れ

- ①予約
花巻保健センターへ電話または来所にて相談日を予約(完全予約制)
- ②個別相談
助産師などによる個別相談
 - 月経、排卵リズムの確認
 - 不妊に関する悩み
 - 食生活、ライフスタイルの見直しなど

- 利用対象 市内在住で将来妊娠を考えている女性およびその夫(パートナー)
※未婚・既婚は問わない
- 場所 花巻保健センター(南万丁目970-5)
- 相談日時 月～金曜日、午前9時～11時、午後1時～4時
- 相談時間の目安 1人30分～1時間
- 問い合わせ・予約 健康づくり課(花巻保健センター内、☎23-3121)



花巻保健センター母子保健係の職員

花巻市は、皆さんの妊娠から出産・育児までを継続してサポートするため、相談窓口を設けました。
早めの相談で自分の体を知ることが、将来の妊娠やより良いライフプランへの第一歩となります。不妊は関係ないと思っている皆さんも、一度ご利用いただき、体のことを考えるきっかけにいただきたいと思います。
この取り組みを通して、妊娠や出産の素晴らしさ、家族を持つことの喜びもお伝えしたいと思います。

－妊娠の現状－ いつでも妊娠できるは間違い

全国的に高齢出産が多くなってきている中、本市でも同じような傾向が見られ、出生率は年々低下しています。
健康な男女が自然に妊娠する確率は、結婚から1年以内で80%といわれています。
女性の中には「健康ならいつでも妊娠できる」と思っている人もいるかもしれませんが、妊娠する確率は年齢が上がるにつれて少しずつ低下していきます。
いざ子どもが欲しいと思った時に、初めて不妊などの問題に直面することがないよう、日ごろから自分の体のことを考えるようにしましょう。パートナーとライフプランを話し合っておくことも大切です。



◆保健推進委員の主な活動



元気なまちには市民の健康が欠かせません
保健推進委員としての2年間の経験は、健康づくりの基礎となり、また、活動を通して得た健康に対する考え方や取り組みは、子どもたちの健やかな成長にもつながります。
健康づくりは何歳からでも始められますが、若いころからの積み重ねが将来の健康に大きく影響します。
これから年度末に向け、地域の

**【問い合わせ】
健康づくり課(☎23-3121)**

役員人選が活発になってきます。もし保健推進委員になってほしいと頼まれたら、ぜひ引き受けてみてください。
子育て世代からシニア世代まで、一人でも多くの人を経験することで、健康づくりの輪が市全体に広がります。
保健推進委員として踏み出すその一歩が、あなた自身と家族の健康、まちの元気につながります。

「保健推進委員をお願いします」
「そう言われたら、皆さんはどうしますか?」
「何かと忙しいし、大変そうだからできればやりたくないな…」
「そう思う人もいるかもしれませんが、でも実は、保健推進委員の一番大切な役割は「自分自身が健康でいること」なのです。」

どんなことをやるの?
保健推進委員は、行政区長の推薦により市長から委嘱を受けた皆さんです。任期は2年間。特別な資格は必要ありません。
主な活動は左記の三つです。これらの活動を通して、健康の大切

さを再認識することが、保健推進委員の役目となります。

保健推進委員になって 健康づくりを始めよう

経験者の声

地 地域の班長になった年に、保健推進委員も兼任しました。職務や健康づくりについて初めはよく理解していませんでしたが、研修会に参加するうちに、自分自身の健康に対する意識を高められたと思います。活動を通して、地域との関わりを持てたのも、とても良い経験になりました。
宮野目地区●菊池明美さん
(平成24・25年度保健推進委員)

健 健康づくりについては、以前から何となく理解しているつもりでしたが、委員として実際に活動することができました。これから委員になる皆さんは、難しく考えなくても大丈夫です。経験すれば何かしら自分のためになる役職だと思います。
花北地区●小菅ひとみさん
(平成22～25年度保健推進委員)