特集

産まれてくる子供を笑顔で迎えるために

「妊娠・出産」

それらは、子供を産む母親だけでなく、旦那さんやその家族の人生にとって大きな出来事の一つです。

妊婦さんはお腹の中で子供を守ったり、旦那さんや家族はそんな妊婦さんのサポートをしたりします。また、ご近所など周囲のサポートが必要となることもあるでしょう。

妊婦さんが安心して産み育てる環境をつくっていくとともに、周囲の方一人ひとりに何ができるのかを考えていきましょう。

問健康増進課 ☎0739（26）4901

子供は何人欲しい？

現在、全国的に深刻な少子化問題。しかし、実際の子供の数と欲しいと考えている理想の子供の数は、果たして一緒なのでしょうか。

平成27年6月に、1000人（うち、市に居住する20～40歳代の男女で、結婚経験者や子供のいる方）にアンケートをとったところ、グラフ1のような結果となりました。子供の数が「3人」や「2人」については、理想が実際を大きく上回っています。逆に子供の数が「1人」や「子供は欲しくない（0人）」については、実際が理想を上回る結果となりました。このアンケートによる理想と実際の出生率を求めると、理想の出生率は2.46に対して、実際の出生率は1.93となります。

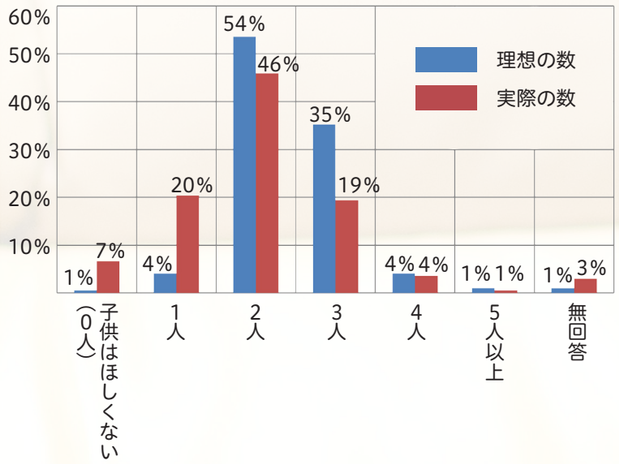
つまり、理想としてもう少し子供が欲しいと考える方が多くいる現状です。その理想を叶えるためには、子供を安心して産み育てる環境を整えることで、実際の出生率を理想の出生率に近付けることができると考えられます。

また、グラフ2では市や和歌山県・全国の合計特殊出生率を表しており、平成15～19年に市は、1.53となりましたが、続く平成20～24年は増加に転じています。

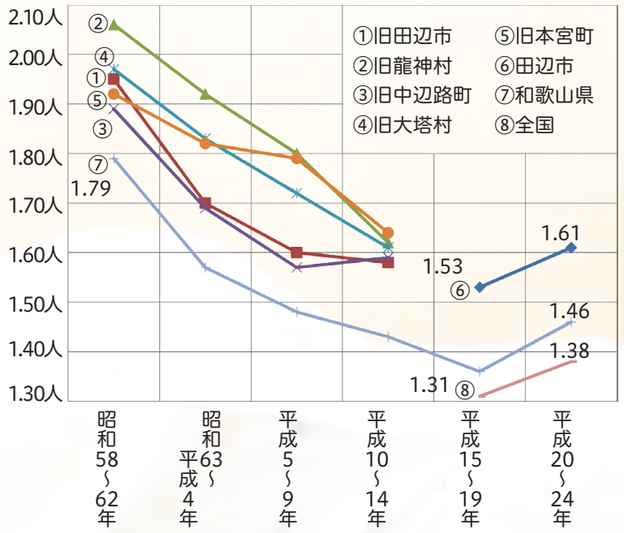
以上のことから、子供を産み育てる環境が徐々に良くなっているのではないかと考えられます。その環境について詳しくは、次ページからご紹介します。

（参考：田辺市人口ビジョン）

グラフ1：理想と実際の子供の数



グラフ2：市及び和歌山県・全国の合計特殊出生率の推移



広報田辺　平成29年5月号・目次

02 目次・特集「産まれてくる子供を笑顔で迎えるために」

08 トップニュース
田辺湾クリーン作戦を実施します／軽自動車税の減免について　ほか

14 情報ボックス
国民健康保険運営協議会の委員を募集します／雇用促進奨励金を交付します　ほか

20 相談日程

22 みんなの広場

26 みんなの彩時記
熊野の魅力に迫った1日／植芝盛平翁の偉業と功績を発信・伝承するために　ほか

今月の表紙写真

今月の表紙は、パパママ教室に参加された岩本敏明さん・知美さんご夫婦です。出産を心待ちにする二人の表情はとても幸せそうでした。

紙面で使用するマーク等の説明

日…日付・期間
時…時間
休…休館日
場…場所
集…集合
内…内容
対…対象・参加資格等
定…定員
料…料金・費用
持…持ち物
申…申込み・申請方法
問…問合せ
［消印］…消印有効
［先着］…先着順

◇㊗マークには、振替休日等も含みます。
◇料金や申込み方法の記載のないものは、不要です。
◇市役所の開庁時間（申込み・問合せ等の受付を含む。）は、㊗を除く㊊～㊎の8時30分～17時15分です。毎週㊍は、市民課・保険課・税務課の一部窓口を19時まで延長しています。

妊娠が分かったら

妊娠が分かり、大きな喜びを抱く一方で、初めての経験に分からないことだらけで戸惑うことがいっぱいです。
そんな妊婦さん・旦那さんのためのサポートがあります。

経 済的な負担軽減のサポート

♡妊娠健康診査費助成

妊娠期間中の健康診査の受診に掛かる費用を合計9万1190円を上限に助成します。

♡一般不妊治療費助成

一般不妊治療を受けた方を対象に、その治療費5万円を限度に助成します。

♡特定不妊治療費助成

治療に要した費用から県助成額を除いた額のうち、1回5万円を上限として助成します。

♡妊婦歯科健康診査

出産前の母親の口の中の環境を整えることで、お母さんとお子さんの健康の保持増進します。（無償）

精 神的な負担軽減のサポート

妊婦訪問

疾病の予防や早期発見、妊婦の健康増進のため、助産師や保健師が訪問します。

マタニティスクール

妊娠・出産・育児についての正しい知識の普及と、妊婦同士の交流の場です。

パパママ教室

妊婦さんと旦那さんが、妊娠・出産についての正しい知識や子育てについて学ぶ教室です。

▲パパママ教室

悩んだときは……

妊娠中や出産前後、お母さんやお父さんは不安を感じたり、分からないことがたくさんあったりします。
そんなときに相談できる相手がいることは、とても大事です。
悩みを感じたら、かかりつけの医療機関や両親、友人などに相談してみましょう。また、市でも相談を受け付けています。お気軽にご相談ください。

保健師　松本敦子

母子健康手帳

母子健康手帳は、妊娠から出産、その後に至るまで、お母さんとお子さんの健康を守り、記録するための手帳です。手帳は、健康増進課又は各行政局住民福祉課で交付します。

マタニティマークを知っていますか？

マタニティマークは、妊産婦が交通機関等を利用する際に身に付け、周囲が妊産婦への配慮を示しやすくするものです。交通機関、職場、飲食店、その他の公共機関等が、その取組や呼び掛け文を付してポスターなどとして掲示し、妊産婦に優しい環境づくりを推進しています。

助産師さんに聞きました

妊娠中に気を付けること

助産師　植芝智代子さん

助産師になって69年の植芝智代子さんに、妊娠中や出産前後に気を付けることやその時期の過ごし方について伺いました。

「つわり」が大変！

つわりは、多くの妊婦が妊娠初期に経験する吐き気や嘔吐のことで、今まで気にならなかった臭いに敏感になったり食べ物の好みが変わったりします。
繰り返し吐いて水分を受け付けないときは「妊娠悪阻（おそ）」の心配があるので急いで受診しましょう。

日常生活で注意すること

妊娠中は、十分な休息とバランスの良い食事をとる、お腹を冷やさない、お腹を圧迫するような行動を避けるといったことに注意しましょう。たばこやお酒は母体や胎児に悪影響を与えるので、控えてください。

助け合って迎える妊娠

妊娠中は、悩みやストレスが多く、精神的に不安定になることがあります。
この期間は、周りの方、特に旦那さんの理解とサポートがとても大事です。奥さんの不安を理解し、優しい言葉を掛けてあげるだけでも、大きく違うと思います。
たまに一緒に外出するのも、リラックスできて良いかもしれません。大変なことが多い時期ですが、みんなで協力し合って乗り越えましょう。

出産とその後のために

出産が近付いてきたサインとして、お腹が頻繁に張る、胃の辺りがすいたような感じがするなどが挙げられます。こうした兆候がはっきりと出ない方もいます。何かあればすぐに医師や助産師に連絡しましょう。

出産後のサポート

すくすく教室（育児教室）

育児相談や離乳食の進め方のほか、育児についての相談を実施します。

未熟児訪問指導

未熟児の赤ちゃんと母親に対して助産師や保健師が訪問し、未熟児の症状や家庭環境に応じて適切な指導を行います。

こんにちは赤ちゃん事業

生後4か月までの赤ちゃんと母親に対して、助産師や保健師が訪問し、身体計測や健康状態の確認、育児や産後の生活などの相談をお受けします。また、子育てに関する情報などをご紹介します。

保健師　植田笑子

出産の前後に気を付けること

準備を整えましょう

健康で無事に出産を迎えるためには、いろいろな準備が必要です。健康診査や、医師・助産師・保健師などの指導を積極的に受けておきましょう。

体調をしっかり整えて出産に臨みましょう

お母さんは、自分の体調に気を付けなければなりません。妊娠8か月を過ぎたらゆっくり安静にするようにしてください。食事は、辛い物など、刺激のある物は控えた方が良いです。十分に気を使って万全の状態で出産に臨みましょう。

産後はしっかり休みましょう

産後、お母さんの体が妊娠前の状態に戻るまで、6～8週間ほど掛かります。この期間、お母さんは十分休んでください。退院後も無理はしないで、家事は家族と分担しながらしてください。

かわいい赤ちゃん！ 笑顔でお迎え♪

田中 亜希子さん

子育ては、想像以上に大変で、子供のことをかわいいと思う余裕がなくなる時期があると思います。でも、誰もが通る道なので安心してください。辛いのは、自分だけじゃないですよ。

尾村 響さん

妊婦さんのため、体力的・精神的サポートが必要です。家事を手伝ったりして、甘えられる状況を作りましょう。出産後は、子供中心の生活に変わります。大変だとは思いますが、上手に息抜きをしつつ、子育てをしていきましょう。

別府 麻衣さん

子育てがうまくいかず、自分を責めてしまうかもしれません。ですが、そういう自分も認めてください。自分の子供なのですから、他人に何を言われても気にせず、子供と向き合えばいいと思います。

気負いすぎないで

妊娠・出産は不安が多いと思います。昔と今は子育ての方法が違うかもしれませんが、母親など、経験をしている人に相談することもいいと思いますよ。夫婦だけで頑張ろうとしなくても大丈夫です。

妊娠中は情緒不安定になりがちです。周りの人は、妊婦さんが精神的に安定するように「気分は悪くない？」など、声掛けを心掛けましょう。

これから出産される方は、肩に力をいれて、「こういう子育てをしよう」という目標をたてなくても大丈夫です。赤ちゃんは、たくさん意思表示をしています。みんなで声掛けをし、どうしてほしいのかという気持ちを聞き、それに応えるようにすればいいのです。

助産師
坂本 フジヱさん