

# ふれあいプラザ だより

◇健康増進担当 ☎ 2-4128

◇介護支援担当 / 地域包括支援センター ☎ 2-5555

## 母子手帳の交付は事前に 電話予約を



母子手帳と妊婦健康診査費用を助成するための受診票などをお渡しする他、妊娠期の過ごし方や各種教室の紹介などを行っております。受診票の準備などがありますので、事前にふれあいプラザまで予約をお願いします。

◆場所 ふれあいプラザ  
◆日時 月々金 9時～17時  
※仕事の関係などで、都合がつかない方はご相談ください。

◆対象 病院で妊娠を診断された方  
※診断後は速やかにご連絡ください。

## ◆内容

- 母子手帳交付に伴う申請書の記入
- 健診助成に関する書類など配布
- 妊娠期アンケートと相談の実施
- その他必要な内容
- ◆持ち物 特になし
- ◆所要時間 30分程度
- ※お問い合わせは、健康増進担当まで

## 生教育支援チーム メンバー公募のお知らせ

町の生教育支援チームでは年長親子、小学生、中学生に授業を行い「命の尊さ」について伝える活動を平成18年から行っています。

育児、家事、仕事…と忙しい毎日ですが、子どもたちの成長を感じるために、一緒に手づくりの教室を開催してみませんか。最初は見学からでもOKです！

- ◆募集条件 一般町民
- ◆活動期間 6月～平成28年3月
- ◆活動内容 学習会・いのちの教室(年長親子向け)の開催準備など
- ※お申し込みやお問い合わせは健康増進担当まで



▲たいせつないのちのきょうしつ

ご利用ください

# 不妊治療費の助成事業

不妊治療を受けている方の経済的負担の軽減を図るために、特定不妊治療(体外受精・顕微授精)費用の一部を助成しています。

## 北海道特定不妊治療費助成事業

【限度額】 1回あたり150,000円 (一部の治療は75,000円)

- ▶ 1年度目が年3回、2年度目以降は年2回まで5年間、通算10回を限度に助成しています。
- ▶ 初回治療開始時の妻の年齢が40歳未満の場合は、年間回数と期間の制限がなく、通算6回までを限度に助成しています。

※お問い合わせは、帯広保健所健康増進係(☎26-8638)まで

## 上士幌町特定不妊治療費助成事業

【限度額】 1回あたり100,000円 (北海道の助成に補完して助成)

- ▶ 対象 北海道特定不妊治療費助成事業の助成を受けたご夫婦 ※お問い合わせは、健康増進担当まで

さらに!





# 妊娠を考えている女性へ

～積極的に葉酸を摂取しましょう!～

「葉酸」という栄養素を知っていますか？

葉酸は赤ちゃんの正常な発育に係わる栄養素で、赤ちゃんの脳や神経を作るのに大切な働きをします。

妊娠前や妊娠初期に葉酸を十分摂取することで、赤ちゃんの神経管の先天異常の発症リスクを低下させる効果があります。

葉酸はビタミンBの一種で、緑黄色野菜や果物、豆類、レバーなどの身近な食品に多く含まれていますが、体内でためておくことができない栄養素なので、毎日コツコツと摂ることが大切です。

日頃から栄養バランスの良い食事を心がけるとともに、緑黄色野菜をはじめとする野菜をしっかり食べましょう。

## 葉酸が多く含まれる食品

ほうれん草、春菊、ブロッコリー、アスパラガス、白菜、レタス、イチゴ、さつまいも、大豆、納豆、レバー など



## 妊娠中に注意が必要な

## 食中毒菌

がいます

妊娠中は一般の人よりもリステリア菌に感染しやすく、感染するとお母さんは無症状でも、赤ちゃんに影響が出ることがあります。

リステリア菌は、食品を介して感染する食中毒菌で、塩分にも強く、冷蔵庫でも増殖しますが、他の食中毒菌と同様に加熱することで予防できます。

## リステリア菌予防のために

- ☞ リステリア菌は加熱することで死滅するので、生の肉など加熱が必要な食品は、中心まで十分に加熱しましょう。
- ☞ リステリア菌は冷蔵庫の中でもゆっくりと増殖するので、冷蔵庫内で長期にわたって保管していた食品は加熱してから食べましょう
- ☞ 生の肉にさわったらよく手を洗い、生の肉に使った調理器具は、使い終わったらすぐに洗きましょう。
- ☞ ナチュラルチーズや生ハム、肉や魚のパテ、スモークサーモンなどの加熱殺菌していない食品は避けましょう。