



健康ガイド

妊婦健康診査（妊婦健診）で、お母さんと赤ちゃんの健康を守ろう

妊婦健診を受けましょう

妊婦健診は、お母さんと赤ちゃんの健康を守り、妊娠が順調かどうかをチェックするためのものです。

妊娠中は、体にいろいろな変化が起こり、自覚症状がなく順調にみえても、トラブルが隠れていることもあります。無事に出産するために、定期的に妊婦健診を受け、医師などの指導を受けましょう。

また、健診日以外でも、出血や腹痛などおかしいと感じた時は、受診しましょう。

何回くらい受ければいいのか？

望ましいとされている妊婦健診を受ける時期や回数は、次のとおりです。

●健診を受ける時期と回数の目安

妊娠23週（第6月末）まで	4週間に1回
妊娠24週～35週（第7～9月末）まで	2週間に1回
妊娠36週（第10月）～分娩まで	1週間に1回



健診費用は医療機関によって異なりますが、妊娠は病気とは違うため、医療保険が使えず、全額自己負担となります。

公費負担が最高7回までに

そこで、妊娠・出産にかかる経済的な負担を軽減し、妊婦健診を積極的に受診してもらうため、今年4月から妊婦健診の公費負担を最高7回までにしました。

妊婦健診の受診票は、母子健康手帳を交付する時にお渡しします。指定医療機関で使用してください（6・7回目の健診は、受診できる医療機関が限られていますので、ご注意ください）。

妊婦健診で行う検査は、どれもお母さんと赤ちゃんの健康を確かめるための大事なものです。医師の指示に従って、必ず受診しましょう。

<妊婦健診項目と公費負担金額>

回数	時期	妊婦健診項目	金額(上限)
初回	初回	問診、診察、血圧・体重測定 尿化学検査、子宮頸がん検査、血液検査 風しん、トキソプラズマ、HIV検査	15,000円
2回	14週～19週	ATL検査、クラミジア検査、GBS検査	1回につき 4,000円
3回	20週～26週	問診、診察	
4回	27週～32週	血圧・体重測定	
5～7回	33週～	尿化学検査、医師が必要と認める検査	

クッキングタイム

毎月19日は食育の日

春キャベツをたっぷり食べよう！

キャベツとツナの煮込み

材料（8人分）

キャベツ……………1個
ツナ缶……………70g
水…6カップ（1,200cc）
固形コンソメ……………2個
レモン汁……………大さじ1
塩・コショウ……………少々

作り方

- ①キャベツは8つ切りにし、形を崩さないように軽く洗って、水気を切る。
- ②ツナ缶の油を切る。
- ③鍋に水とコンソメを入れて火にかけ、煮立ったらキャベツを入れる。
- ④再び煮立ったらツナを入れる。
- ⑤キャベツがやわらかくなったら、レモン汁を入れ、塩・コショウで味を調える。

栄養価（1人分） エネルギー57kcal/タンパク質3.3g/脂質2.2g/カルシウム55mg/鉄0.4mg/ビタミンC52mg/食物繊維2.3g/塩分1.3g

5月の健康伝言板



問申 健康づくり政策課 (袋井保健センター ☎42-7275)
(浅羽保健センター ☎23-9222)

内 容	対 象	日	所	時	持 ち 物
7か月児相談	H19年9月生	13日(火)	袋井保健センター	受付午前9時～9時30分	母子健康手帳、相談アンケート、メロンキッズ
1歳児相談	H19年4月生 H19年3・4月生	8日(木) 22日(木)	袋井保健センター 浅羽保健センター	受付午前9時～9時30分	母子健康手帳、相談アンケート、メロンキッズ
1歳6か月児健診	H18年10月1日～15日生 10月16日～31日生	9日(金) 23日(金)	袋井保健センター	受付午後1時～1時30分	母子健康手帳、健診アンケート
2歳児相談	H18年4月生	21日(水)	袋井保健センター	受付午前9時～9時30分	母子健康手帳、相談アンケート
2歳6か月児相談	H17年10月生	14日(水)	袋井保健センター	受付午前9時～9時30分	母子健康手帳、相談アンケート
3歳児健診	H17年4月1日～15日生 4月16日～30日生	16日(金) 30日(金)	袋井保健センター	受付午後1時～1時30分	母子健康手帳、健診アンケート、尿
マタニティスクール(母乳編)	妊娠20週以降の方	7日(水)	袋井保健センター	受付午後1時15分～1時30分	母子健康手帳、わくわくマタニティ
母乳相談	要予約	12日(月) 20日(火)	袋井保健センター 浅羽保健センター	受付午前8時45分～11時15分	母子健康手帳、タオル2本
離乳食実習	H19年12月生のお子さんと保護者	15日(木)	袋井保健センター	受付午前9時15分～9時30分	エプロン、母子手帳、メロンキッズ (お子さんを連れてくる方は、おぶいひもなど)
すこやかガイド交付	H20年3月生	19日(月) 27日(火)	浅羽保健センター 袋井保健センター	受付午前9時15分～9時30分	母子健康手帳、アンケート
でんわ健康相談	どなたでも	月～金曜日 (祝日は休み)	袋井保健センター 浅羽保健センター	受付午前8時30分～午後5時15分	
定例健康相談(母子)	どなたでも	20日(火)	浅羽保健センター	受付午前9時30分～11時	母子健康手帳
定例健康相談(成人)	どなたでも	20日(火)	浅羽保健センター	受付午前9時～11時	健康手帳または、健康ファイル (検査データがある方は、お持ちください)
集団予防接種 (ポリオ)	H19年1月・2月生	8日(木)	袋井保健センター	午後1時30分～2時15分	母子健康手帳、予診票
	H19年3月・4月生	15日(木)			
	H19年5月・6月生	22日(木)			
	H19年7月・8月生	29日(木)			
	H19年1～6月生	14日(水)			
予約制の健康相談	要予約	第2～4火曜日	袋井保健センター	午後1時30分～4時30分	健康手帳または、健康ファイル (1人当たり1時間程度) (検査データがある方は、お持ちください)
		20日(火)	袋井保健センター	午後5時30分～7時30分	

保健センターからのお知らせ

市ホームページで、簡単メタボリック判定

市では、誰でも簡単にメタボリックシンドロームの判定ができるよう、ホームページ上にメタボリックシンドローム判定ページを作りました。

健康診査(健康診断)の結果をもとに、身長や体重、血圧や中性脂肪などの数値を入力することで、自分のメタボ具合が診断できます。さらに診断結果によって、あなたに適した健康アドバイスや市の保健サービスも紹介。BMI(体格指数)も計算できます。

生活習慣病を防ぐため、家族の皆さんで、是非ご利用ください。

<操作方法>

- ①市ホームページ(<http://www.city.fukuroi.shizuoka.jp/>)を開く。
- ②トップページ(市ホームページの最初の画面)の左側にある「便利なサービス」の一番下、「メタボチェック」のリンクをクリック。
- ③画面表示に従い、自分の健康診査(健康診断)の結果を見ながら、数値を入力。
- ④必要な数値を全て入力したら、「判定する」をクリックして判定。

問申 健康づくり政策課健康指導1係 ☎42-7275