

マイヘルシー スタイル

Information to help you
become healthier!



vol. **23**

【問い合わせ】
保健センター(☎282-2797)



若いうちからのライフプランで
健やかな妊娠・出産を迎えよう

みんなで考えよう！ライフプラン

妊娠・出産は、約10か月という短い期間に、女性の身体だけでなく、家族みんなのライフスタイルが大きく変化するライフイベントです。進学や将来の仕事を考えることと同様に、10代のうちから結婚の時期や子どもを作るタイミングなど、自分の意思をもってライフプランを考えることが女性にとっても男性にとっても重要です。

思春期のお子さんを持つ保護者の皆さんも、お子さんと将来の話をするときに、進学や就職についてだけでなく、将来子どもを持つ準備として、ライフプランや性に関して、お子さんが生まれた時の様子や感想などの思い出を交えながら話をしてみてはいかがでしょうか。

東海村の妊娠・出産データ

初産婦さんのうち35歳以上の方は25パーセント(平成28年)と増加傾向ではありますが、35歳以上と19歳以下の初産婦さんの割合は全国と比較して少なく、いわゆる“出産適齢期”に出産している方が多くなっています。また、平成28年の合計特殊出生率※1は、1.62※2と高く、2人以上のお子さんを産むママが多い傾向にあると言えます。

※1…15～49歳の1人の女性が一生に産む子どもの平均数
※2…平成28年参考値

生まれたときは家族
みんなで大喜びし
たんだよ。



ママが25歳のとき
あなたが生まれたよ。

私は将来子どもを2
人持ちたいな。

子育て世代包括支援センター「はぐ♥くみ」へ！

母子健康手帳の交付、妊娠や出産、育児に関するご相談に応じています。お気軽にご相談ください。

【「はぐ♥くみ」子育て電話相談】

☎306-2277

(月曜日から金曜日までの午前8時30分～
午後5時15分(正午～午後1時を除く))



いもママの おすすめレシピ

材料	分量(6個分)
タマネギ	1/4個
アスパラガス	2本
ベーコン	30g
餃子の皮	6枚
バター	10g
卵	1個
牛乳	大さじ2
塩・こしょう	少々
チーズ	お好みで
【用意するもの】	
アルミカップ	6個
※エネルギー(約81kcal/個)、食塩相当量(0.6g)	



【Point】

▽お好みで具材を変えるなど、アレンジ自由自在です！
▽お気に入りのキッシュを見つけてみてください！

春野菜をおいしくいただきましょう♪ 「春野菜のミニキッシュ」

【作り方】

- ①タマネギは半分に切ってから薄切りにする。アスパラガスは根元1センチメートルを切り落とし、硬い部分はピーラーで皮を剥いてから斜め切りにする。ベーコンは0.5センチメートル幅に切る。
- ②熱したフライパンにバターと①を入れて炒める。
- ③ボウルに卵、牛乳を入れてよく混ぜ、塩・こしょうで味を調える。
- ④アルミカップに餃子の皮を敷き、②を入れ、さらに③を流し込む。
- ⑤お好みでチーズをのせ、トースターで焼き目が付くまで焼いたら出来上がり。