

すこやかな妊娠と出産のために

妊婦健診を受けましょう

妊娠がわかったら、なるべく早期に受診し、妊婦健診を受けましょう。

妊婦健診は、妊婦さんの健康状態やお腹の赤ちゃんの育ち具合を調べたり、貧血・妊娠高血圧症候群・妊娠糖尿病等の発見・対応を行うため、定期的な受診が必要です。妊婦健診の標準的な回数・内容は下表のとおりです。

妊娠中の貧血に要注意

平成21年度の妊婦健診の結果、長門市では貧血の割合が妊娠前期で7.7%、後期で40.2%と県下で高くなっています。妊娠中の貧血は赤ちゃんに栄養が十分届けられなかったり、出産時の出血につながるため予防が大切です。妊娠中は

もちろんですが、妊娠前から貧血にならないよう食事に気をつけましょう。

貧血の予防には、バランスの取れた食事と、鉄分の多く含まれる食品(レバー・ほうれん草・小松菜・ひじき・あさり等)をたくさんとると良いでしょう。鉄分と一緒にビタミンCをとります。妊娠中は血液量も増え、妊娠前より多くの鉄分を必要としますので、意識して多く摂取するようにしましょう。

長門市では、平成21年4月から妊婦健診の公費負担回数を14回にしています。妊婦健診は必ず受診し、分からないことや心配なことがあれば相談して、安心して出産に臨めるようにしましょう。

妊婦健診の内容等

期間	妊娠初期～23週	妊娠24週～35週	妊娠36週～出産
受診間隔	4週間に1回	2週間に1回	1週間に1回
共通項目(毎回)	健康状態の把握、検査計測、保健指導		
必要に応じて行う医学的検査	<ul style="list-style-type: none"> ●血液検査(初期に1回) 血液型、血算、血糖、B型肝炎抗原、C型肝炎抗体、HIV抗体、梅毒血清反応 ●子宮頸がん検診(初期に1回) ●超音波検査(期間内に2回) 	<ul style="list-style-type: none"> ●血液検査(期間内に1回) 血算、血糖 ●B群溶血性レンサ球菌(期間内に1回) ●超音波検査(期間内に1回) 	<ul style="list-style-type: none"> ●血液検査(期間内に1回) ●超音波検査(期間内に1回)



おめでとう！山口国体

おいでませー山口国体 長門市実行委員会広報

No.17

君の一生けんめいに会いたい

- 国体推進課 -
Tel. 37 - 2188
ホームページ
<http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/~kokutai/>

「自転車ロードレース」リハーサル大会

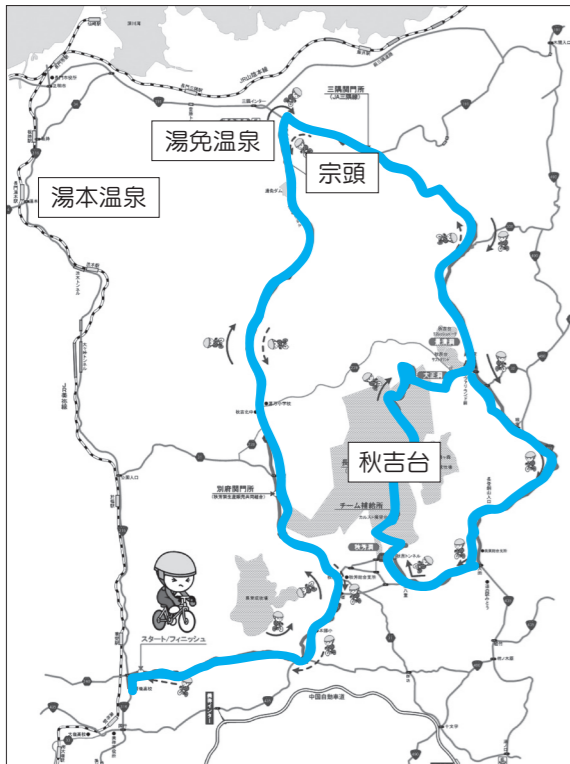
交通規制のお知らせ

- 開催日 8/22(日)
- 会場 美祢市を発着点とし、長門市(三隅)を経由し秋吉台を周回するコース
- スタート
- ・男子 9:00
- ・女子 9:10
- フィニッシュ
- ・男子 12:00
- ・女子 11:00

はコース内全面と、広域の道路で交通規制を行います。
スピードで通過しますので、小さいお子さんや動物などがコース上に出ないようにご注意ください。皆さんのご協力をお願いします。

全国都道府県対抗自転車競技大会)は、美祢市大嶺町曾根地区をスタート・ゴール地点とし、長門市を経由し秋吉台カールストロードを周回して往復する特設ロード・レース・コース(116.0km)で行います。
一般公道を使用するので当日

▼自転車ロードレースコース図



119

長門市消防本部
中央消防署 Tel. 22-0119
西消防署 Tel. 32-1230
火災時の問い合わせ
Tel. 22-1414
ホームページ
<http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/shobo/>



住宅用火災警報器の普及率

住宅用火災警報器の普及は、住宅防火対策の「切り札」として、皆さんの安心・安全を確保する上できわめて重要です。

しかし普及率はまだ低く、警報器が設置されていない建物で火災が発生し、避難が遅れて死者が出てしまうケースもみられます。もし設置されていたら、火災を早期に発見し、被害拡大を防ぐことができたかもしれません。
助かるはずの【命】を救うために、住宅用火災警報器を早急に設置しましょう。

▼住宅用火災警報器の普及率

山口県の推計普及率	37%	(平成21年12月末現在)
長門市の普及率 38% (平成22年7月1日現在)	地区別普及率	長門地区 35%
		三隅地区 33%
		日置地区 56%
		油谷地区 42%

※平成23年5月末日まですべての住宅に設置することになっています

火災救急件数[6月]	
()内は今年累計	
建物	7
林野	1
火	1
車	1
船舶	0
その他	4
合計	13
救急	127 (874)

体育指導委員です！

こんにちは

生涯学習スポーツ振興課 Tel. 23-112005

今回は、今年度の長門市体育指導委員の主な活動を紹介します。

年間活動のメインとなるのは、ミニテニス教室です。

昨年度は14回開催し、今年4月には、第1回ミニテニス大会も開きました。参加人数は回を重ねるごとに増え、長門市でも徐々に定着してきました。今年度も引き続き市内4会場(油谷勤労者トレセン、日置地域づくりセンター、ルネッサながと、三隅中学校で、各地区6回開催します。初めての人や、子どもから大人まで楽しめるスポーツです。ぜひご参加ください。

他にもウォーキング教室や歩け歩け大会、ハイキング等、四季の景色を楽しみながら健康の増進につながる活動を行い、靴の履き方や姿勢、腕の振り方などを指導します。



▲歩け歩け大会

また、10月に行われる「体力・運動能力テスト」では皆さんの体力・運動能力確認のお手伝いをします。
私たち体育指導委員は、誰でも気軽に楽しめるスポーツを考え、活動していきます。今年度、新たに三隅地区から小久保美保さん、木原美佐子さんの2名が加わりました。皆さんもお誘い合わせのうえ、さまざまな行事にご参加ください。
ミニテニス大会開催！
・日時 8/26(木) 20:00
・場所 ルネッサながと
※教育委員会生涯学習スポーツ振興課(Tel. 23-1295)に8/23日までに申し込みください