

ご存知ですか？不妊治療

保健医療課医療予防係 ☎0824・73・1155

不妊とはどういう状態？

不妊とは、一般的に特に病気がない健康な男女が性生活を営んでいるにもかかわらず、2年以上妊娠しない状態をいいます。

不妊の原因は、女性側41%、男性側24%、男女両方24%、原因不明11%といわれており、適切な治療を受けるには、夫婦が共に不妊検査を受けることが大切です。婦人科検診の機会なども利用して、まずは相談してみましょう。

治療の内容は？

一般的な不妊治療として、排卵日を診断して性交のタイミングを合わせる「タイミング法」や排卵誘発剤を用いた「排卵誘発法」、精子を洗浄・選別して子宮内に注入する「人工授精」が行われます。これらの治療で妊娠しない場合には、体外から卵子を取り出して、体外で受精させ再度体内に戻す「体外受精」や「顕微授精」などの特定不妊治療が行われますが、一般的に治療費が高額になります。



県や市の助成制度を活用してください！

不妊検査や不妊治療については県から助成があり、不妊治療については市からも助成を受けることができます。いずれも申請が必要です。

詳しくは、次の相談および問い合わせ先へご連絡いただくか、市のホームページをご覧ください。

【県不妊検査・不妊治療費助成事業についての相談】

広島県北部保健所（保健課）
☎0824・63・5181

【市不妊治療費用助成についての問い合わせ】

保健医療課医療予防係
☎0824・73・1155

母子保健 だより

子どものおやつは第4の食事

保健医療課健康推進係 ☎0824・73・1255

子どもは一度に食べられる量が少ないので、食事だけでは取りきれない栄養素をおやつで補う必要があります。体や脳のエネルギーとなる炭水化物をはじめ、牛乳や小魚、いも類、野菜を中心に入れます。

例えば、一口サイズのおにぎり、サンドイッチ、ふかし芋、かぼちゃのお焼き、枝豆、ヨーグルト、チーズ、果物類などがおすすめです。

☆注意☆

三度の食事をしっかり食べられるよう、おやつは時間と量を決めてあげるようにしてください。

スナック菓子やチョコレート、あめ、炭酸飲料などは塩分・糖分・糖分量が多すぎ入っています。肥満や虫歯の原因、食欲不振にもつながります。食べ過ぎには注意しましょう。

◆市販のおやつとの上手な付き合い方

▼市販のおやつ（スナック菓子など）は皿などに入れ量を決めて与える。

▼糖分・油分の多いものを避ける（チョコ・あめ・キャラメル・ジュースなど）。

▼添加物の少ないものを選ぶ。



食事もおやつもみんなでおいしく、楽しく食べよう。
また、よく噛んで食べると、唾液の分泌が促され、虫歯の予防に！！

★毎年6月は『食育月間』
★毎月19日は『食育の日』



普段飲んでいるジュースにもこんなに砂糖が入っているよ！

