

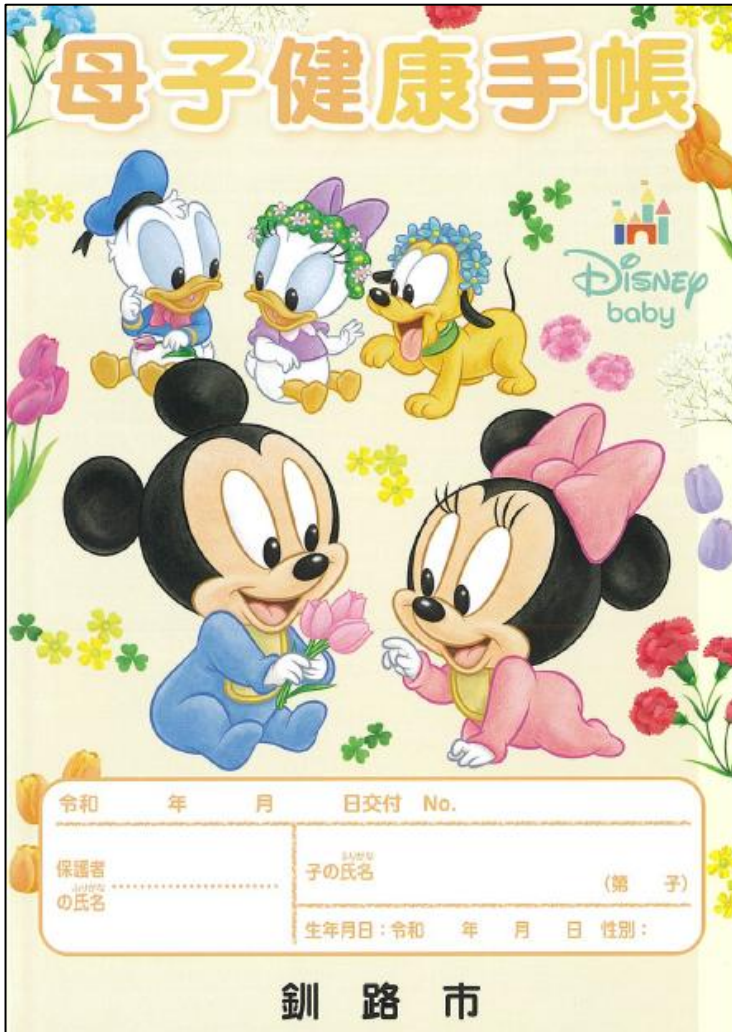
お役立ち情報 その2

- ・妊娠中の身体の変化について
- ・妊娠中の栄養について
- ・社会資源について

*母子健康手帳 P8～



妊娠中の身体の変化



R8年度版

妊婦健診では

- ・赤ちゃんの育ち
- ・お母さんの健康状態

を確認しています。

1. 体重

～妊娠中の体重増加量の目安～

→妊娠前の体格で判断します。

妊娠前の数値をあてはめて計算してみましょう。

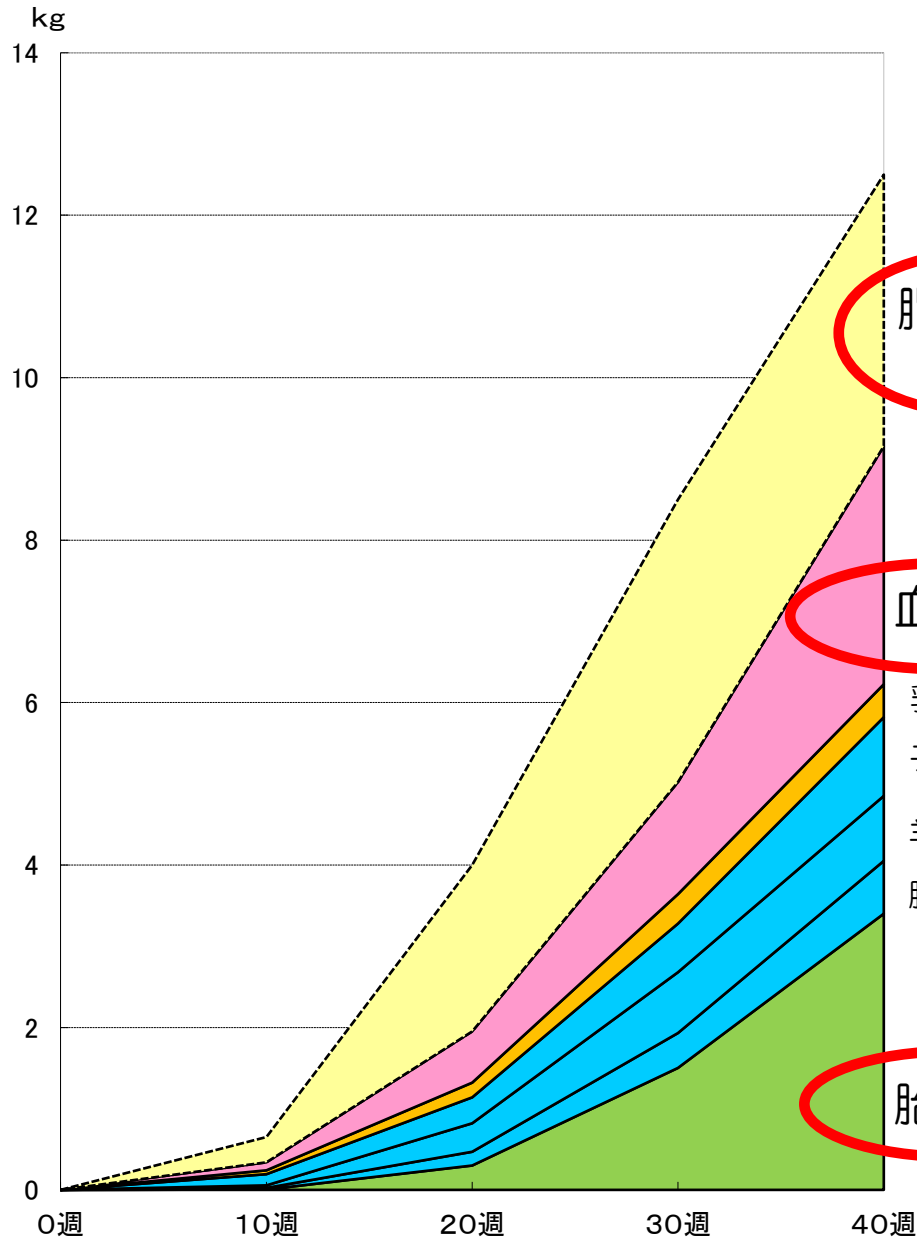
あなたのBMIは？

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$



妊娠前の体格 (BMI)	18.5未満 (やせ)	18.5以上 25.0未満 (ふつう)	25.0以上 30.0未満 (肥満1度)	30.0以上 (肥満2度以上)
妊娠中の 体重増加量の目安	12～15kg	10～13kg	7～10kg	個別対応 (上限5kgまで)

妊娠中の体重増加



脂肪の蓄え

血液

乳房
子宮
羊水
胎盤

胎児

妊娠後期になると、蓄えた脂肪をエネルギーとして使うことで、赤ちゃんの成長を助ける。
産後、母乳を作るためにも使われる。

赤ちゃんが育つために、血液の量が増える。
(妊娠前の約1.5倍)

例) 体重55kgの女性
4.2L ⇒ 6.2L

へその緒からお母さんの血液中の「栄養」をもらって成長。
栄養が不足すると、大きくなれないことも…。

【妊娠中の体重増加が少ないと…】

早産や赤ちゃんが小さく生まれる原因になることも



2500g未満で生まれたきた赤ちゃん（低出生体重児）

→将来、肥満や糖尿病などの生活習慣病を発症しやすい

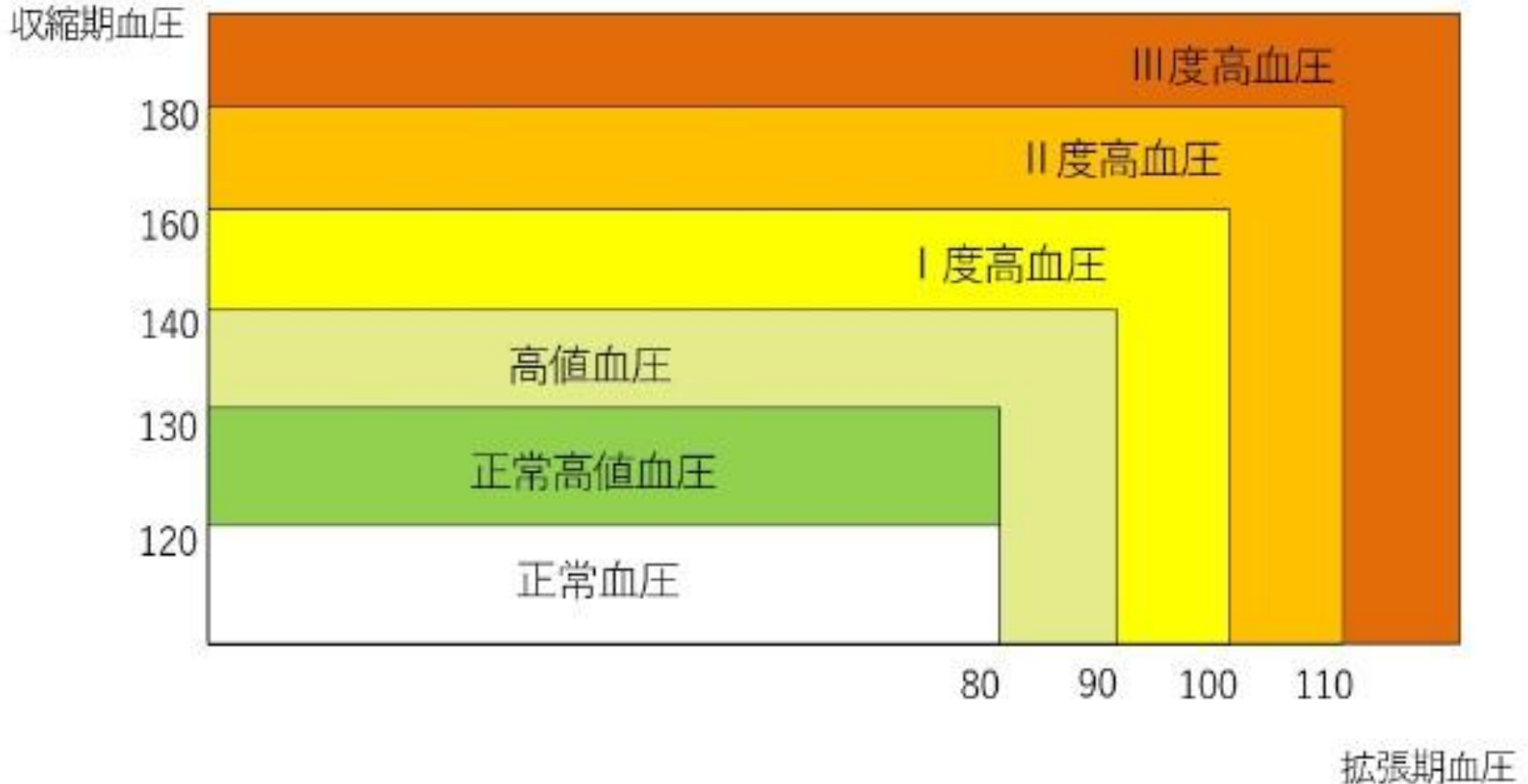
【妊娠中の体重が増えすぎると…】

妊娠高血圧症候群や妊娠糖尿病、難産などの原因になる

目安量を参考に、
妊娠中の体重の増加は
確認することが大切です

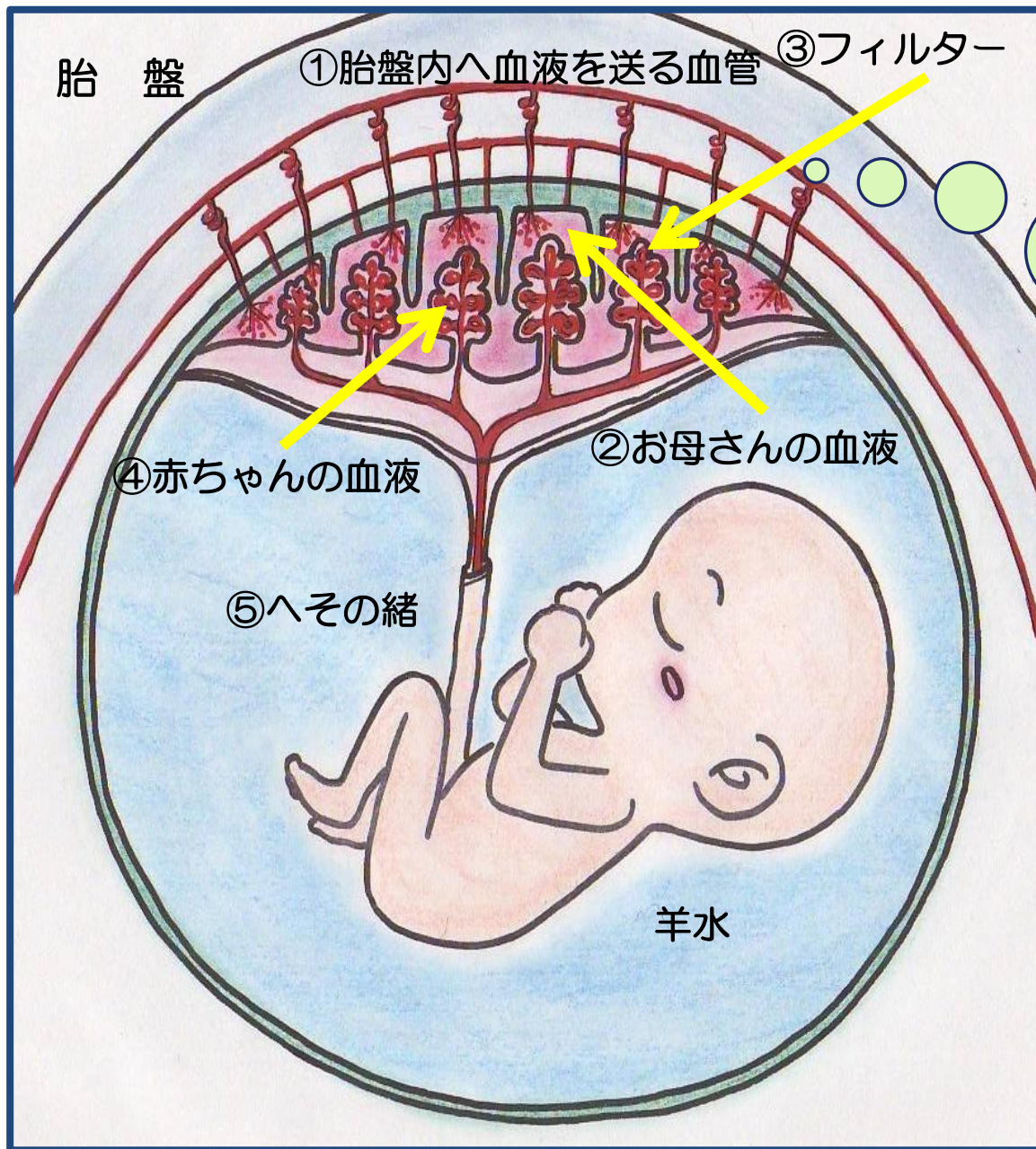
2. 血圧

高血圧の基準 【病院での測定】 140/90以上 【家庭での測定】 135/85以上



両親ともに高血圧の場合は50%くらい、どちらか片方が高血圧の場合は25%くらいの確率で、子どもも高血圧になると考えられています。生活習慣を見直しましょう。

妊娠中は体重が増えてもそれほど血圧が上がらない仕組みがあります。



胎盤から作られる
ホルモンのおかげで、
血圧が上がりにくく
なっている



しかし、この仕組みがうまく働かなかったり、元々の血圧が高かったりすると、赤ちゃんがお腹の中で成長しにくかったり、胎盤が早期に剥がれてしまう可能性が高くなります。

そのため、妊婦健診で血圧を測定する必要があります。

胎盤は血液中の有害物質が赤ちゃんに届かないようにしていますが、全てを防げるわけではありません。



○アルコール、たばこに含まれるニコチンは胎盤のフィルターを通過する。

→妊娠中の飲酒と喫煙は絶対にやめましょう。

たばこの煙は周りの人が吸い込む副流煙の方が有害物質が多く、お母さんが吸う以上に赤ちゃんに悪影響があります。

加熱式たばこにもニコチンなどの有害物質は含まれます。

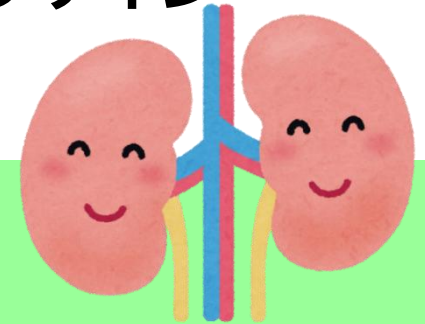
○カフェインは多く摂りすぎると、赤ちゃんが小さく産まれたり、悪影響を及ぼすリスクが高いと言われている。

→ノンカフェインの飲み物を選びましょう。

3. 腎臓

腎臓のはたらき

- 腎臓はソラマメに似た形で握りこぶしくらいの大きさ。いろいろな働きがありますが、主に身体の老廃物をろ過し、尿として排泄しています。妊娠して血液の量が1.5倍に増えると腎臓の負担も1.5倍！
- 尿蛋白(+)以上だと腎臓がお疲れ気味のサイン(蛋白は通常、尿には出ていきません)



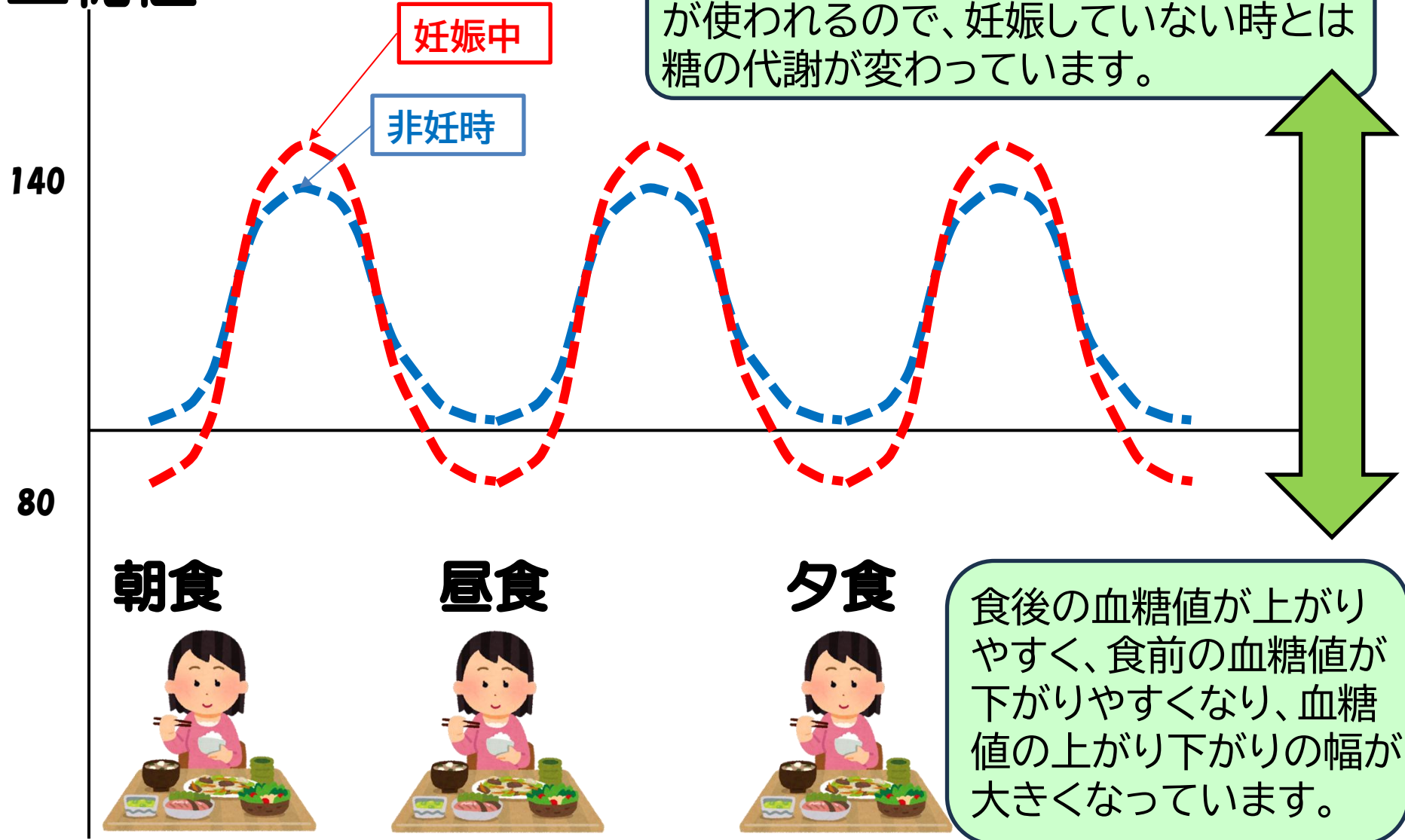
◎妊娠中にできること

- 塩分を摂りすぎない
- (特別な制限がなければ)1日2L程度の十分な水分補給
- 無理せず睡眠・休養をとる

4. 血糖

食事をする→血糖値が緩やかに上昇
→インスリンというホルモンの働きで緩やかに下降します。

血糖値



家族に糖尿病の人がいたり、肥満があったりすると、この血糖の上がり下がりがうまくコントロールできず、血糖が高くなってしまうことがあります。

→**妊娠糖尿病**(全妊婦さんの10%くらいにみられる)

尿中の血糖が高くなりすぎていないかをみているのが、妊婦健診の**尿糖**の項目です。

赤ちゃんはお母さんの体の弱い部分を教えてくれます。そのメッセージをしっかりと受け止めて、妊娠中も出産後も、自分の体は大切にしていきましょう。



18~39歳の方 わかものけんしん
若者健診で
自分メンテナンス!

- ★血液検査つきの健診が無料!
- ★保健師による結果の見方説明がある!
- ★20~29歳の女性の方でご希望の方のみAMH検査を無料で受けることができます!

対象: 令和8年度18~39歳になる釧路市民で、健診を受ける機会のない方や職場の健診で血液検査がない方
 ※18歳の方は、健診当日に18歳になっている方を対象とします。1年に1回のみの受診となります。
 ※妊娠中の方は、こちらの健診は受けられません。予約完了後に判明した場合は、ご連絡ください。

内容: 生活習慣病予防健診(身体測定、血圧測定、血液検査、尿検査、医師診察)
 ※今年度20~29歳の女性の方でご希望の方のみ血液検査にAMH検査(卵巣予備能検査)を追加できます。(集団健診のみ)
 20歳の方は、健診当日に20歳になっている方を対象とします。

申込: 集団健診・個別健診とも下部QRコードを読み取り、市ホームページからお申し込みください。

結果: 健診結果に異常なしの方は、約1か月後に結果票を郵送いたします。
 健診結果に異常ありの方は、健康推進課よりご連絡いたします。

【集団健診】各日先着80名!!※変動あり (AMH検査は各日先着6~7名) ※くしろ市民健診で実施

健診日	7/18(土)	8/22(土)	9/15(火)	10/30(金)	11/25(水)	12/13(日)	1/15(金)	2/12(金)
会場	市役所 防災庁舎	市役所 防災庁舎	サンライフ 釧路	コア鳥取	コア かがやき	市役所 防災庁舎	市役所 防災庁舎	市役所 防災庁舎
受付 時間	9時~11時			9時30分~11時30分			9時~11時	
申込 締切	6/25(木)	7/30(木)	8/25(火)	10/8(木)	11/4(水)	11/19(木)	12/24(木)	1/21(木)

<7月・8月・12月限定>同会場でキッズ健診(小学校6年生対象)を同時開催します。

【個別健診】各日定員1名 (AMH検査は実施していません。)
 ★月~木 午後2時 実施期間 2026/5/11~2027/2/18
 ※祝日や年末年始(12/28~1/8)、7/1、8/13は実施しません。
 会場: フィッシャーマンズワーフ MOO 5階 医師会健診センター
 申込締切: 健診日の10日前まで



【問合先】釧路市健康推進課 (0154) 31-4525

○若者健診の対象
 18~39歳になる釧路市民で、健診を受ける機会のない方や職場の健診で血液検査が無い方

- ・無料で血液検査が受けられます。
- ・集団健診では託児を利用できます。

釧路市ホームページ
 「若者健診」
 ※詳細はこちらから



<https://www.city.kushiro.lg.jp/kenfuku/kenkou/1005067/1005070/1005072.html>



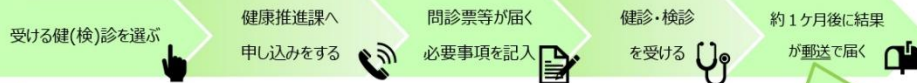
釧路市 HP はここから
アクセスしてください

『くしろ市民健診』のお知らせ

特定健診・健康診査とがん検診は、セットで受診することができます

○40歳以上の方はこちらをご確認ください。

1 受診の方法 今の自分の健康状態が健（検）診でわかります



2 日程・会場 ~ 各日程の3週間前までにお申し込みください。

◎各日程の予約は先着順となっております(定員あり)

※若者健診の結果返却は、異常なしの場合は郵送、異常ありの場合は連絡があります。

日 程	健(検)診会場
令和8年	
① 7月18日(土)	市役所防災庁舎4階
② 8月22日(土)	市役所防災庁舎4階
③ 9月15日(火)	サンライフ釧路(緑ヶ岡)
④ 10月30日(金)※	コア鳥取(鳥取北)
⑤ 11月25日(水)※	コアかがやき(愛国)
⑥ 12月13日(日)	市役所防災庁舎4階
令和9年	
⑦ 1月15日(金)	市役所防災庁舎4階
⑧ 2月12日(金)	市役所防災庁舎4階
受付時間(9:00~11:00) ※記載の日程は、9:30~11:30	

◎生活保護受給者は事前に担当ケースワーカーにご連絡下さい
【7月・8月・12月限定】同会場でキッズ健診(小学校6年生対象)も同時開催します。

3 健(検)診の内容

若者健診・特定健診・健康診査

身体計測・腹囲・血圧測定・尿検査・血液検査・診察

※生活保護受給者で75歳以上の方、後期高齢者医療保険に加入の方は腹囲を除きます。
※市国保のオプション検査は受診できません。

※若者健診ではAMH検査(卵巣予備能検査)が追加可能です。(20歳~29歳女性で希望者のみ)

胃がん・肺がん・大腸がん検診

胃:胃部X線検査(バリウム検査)

肺:胸部X線検査

大腸:便潜血検査

4 健(検)診の対象者と費用

若者健診

※未就学児の託児あり



今年度18~39歳になる方で健診(血液検査)の機会がない方
※18歳の方は健診当日に18歳になっている方が対象

若者健診申込はこちら→
☎0154-31-4525



健診料金 : 無料

がん検診(胃・肺・大腸)



40歳以上 胃:1,340円 肺:480円 大腸:550円 3種同時:2,370円

※総合がん検診受診券を利用した受診も可能です(Aコースのみ受診可能)

特定健診

・医療保険加入者の被扶養者で40~74歳の方は、ご加入の医療保険者にご確認ください。

・国民健康保険に加入の40~74歳の方

健診料金 : 無料

健康診査

・後期高齢者医療保険に加入の方
・生活保護受給者で40歳以上の方

健診料金 : 無料

釧路市ホームページ
「くしろ市民健診」
※詳細はこちらから



<https://www.city.kushiro.lg.jp/kenfuku/kenkou/1005067/1005068/1005069.html>

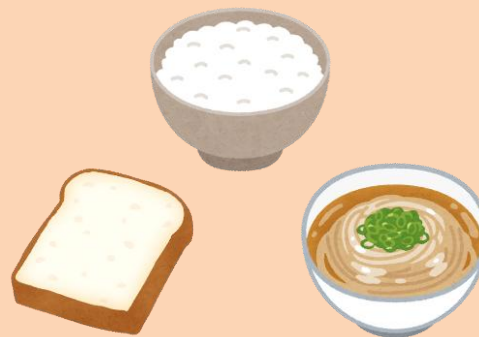
- ・専業主婦の方
- ・産後育休を取得する予定の方
- ・職場で血液検査がない方(お父さん含む)
など

健診の機会がない方も、1年に1度は健診を受けて自分の身体の状態を確認することがとても大切です。ので、ぜひご活用ください。

※妊娠中は妊婦健診で必要な検査をしているため、産後にご活用ください。
また、授乳中は健診データへの影響が考えられるため、離乳食が始まって授乳がある程度落ちついてからの受診をおすすめします。

5. 栄養

主食



主菜



副菜



**妊娠しているかに関わらず、
バランスの良い食事が基本！**


















<1日の必要栄養量の目安>

妊娠中の食事はお腹の赤ちゃんの正常な発育や授乳にむけた、からだづくりの土台になり、妊娠時期によって1日に必要となる栄養量は変わっていきます。

	エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	脂質 (%)	カルシ ウム (mg)	鉄 (mg)	食塩 相当量 (g)
非妊娠時	1950	50	20~30	650	6.0	6.5未満
妊娠初期	2000	50	20~30	650	8.5	6.5未満
中期	2200	55				
後期	2400	75			14.5	

18~29歳 女性 活動レベルⅡ 推奨量・目標量参照

1日にとりたい食品の目安（例）

	主食（ご飯/パン/麺/いも）	主菜（肉/魚/卵/大豆）	副菜（野菜/きのこ/海藻）	牛乳・乳製品	果物
非妊娠時	 <p>朝 200g 昼 200g 夕 200g</p>	 <p>魚切り身 1切れ (60g) 薄切り肉 1枚 (30g) たまご 1こ 豆腐 1/3丁(100g)</p>	 <p>緑黄色野菜 両手1杯分 (120g) その他の野菜 両手2杯分 (240g)</p>	 <p>牛乳 200ml</p>	 <p>りんご 1個</p>
妊娠初期					
中期		 <p>+ 魚 30g 肉 30g 納豆 1P どれか1つ追加</p>	 <p>+ 野菜 片手1杯分 (60g)</p>	 <p>+ パナナ 1本</p>	
後期		 <p>+ 100g</p>	 <p>+ 魚 30g 肉 30g 納豆 1P どれか1つ追加</p>	 <p>+ 野菜 片手1杯分 (60g)</p>	 <p>+ ヨーグルト 100g</p>

※表中の副菜にある野菜は生野菜です

妊娠中に特にとりたい栄養素

カルシウム



- お母さんと赤ちゃんの骨や歯を作る
- 適度な日光浴でビタミンDが皮膚で生成され
吸収率UP！

→体調が良い時はウォーキングがおすすめです。

- 牛乳やチーズなどの乳製品、緑黄色野菜や大豆製品、
小魚などからも摂取できます。

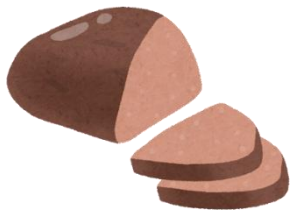
積極的にとるように意識してみましよう。



鉄



- お母さんと赤ちゃんの血液を作る
→ 妊娠前よりさらに多く必要になります。
- ビタミンCと一緒にとると吸収率UP！
→ 野菜や果物と一緒に摂るのがおすすめです。
- あさりやしじみなどの貝類、小松菜やほうれん草などの葉物類、豆乳や納豆などの大豆製品に多く含まれています。



妊娠中に特にとりたい栄養素

葉酸



- 血液を作るのに必要。

また、胎児の二分脊椎などの神経管閉鎖障害の発症リスクを下げるのに重要。

→ 妊娠前から積極的に摂ることが大切です。

- 妊娠前や妊娠初期の女性は通常の食事からの葉酸摂取に加え、サプリメントなどから

1日400 μ g摂ることを推奨しています。

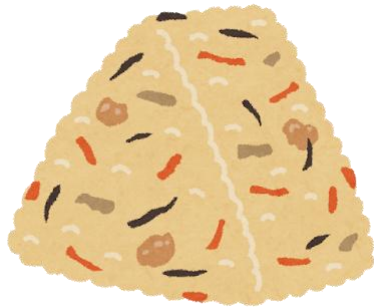
→ 野菜や果物と一緒に摂るのがおすすめです。

ブロッコリーや枝豆、いちごなどに多く含まれています。



産後は手軽に食べられるものを準備！

炊き込みおにぎり



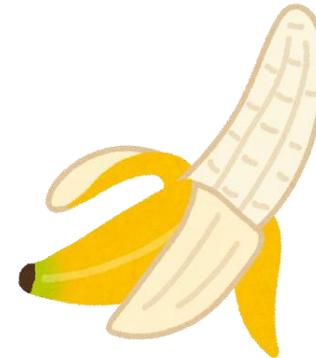
- ・授乳中でも片手で食べられる
- ・具材の工夫で栄養を補給！
- ・一度にたくさん作って冷凍保存しておくと便利！

カット野菜



- ・野菜を切る手間が省ける
- ・味噌汁に入れて不足しがちな野菜を摂取！

バナナ



- ・皮をむくだけでそのまま食べられる
- ・おやつ代わりにエネルギーをチャージ！

母乳育児をしている場合、1日2L以上、できれば3Lくらいの水分摂取も大切！

～参考資料～

厚生労働省
『妊娠前から始めよう！
健やかなからだづくりと
食生活BOOK』



厚生労働省
『妊娠前からはじめる妊
産婦のための食生活指針』



厚生労働省
『これからママになるあ
なたへ～食べ物につい
て知っておいてほしいこ
と』



6. 社会資源

短期入所型 釧路市産後ケア事業のご案内



授乳や育児について心配がある
 育児を手伝ってくれる人がいない
 身体をゆっくり休めてリフレッシュしたい・・・
 宿泊しながら、助産師等のアドバイスを受けることができます。



利用できる方

釧路市に住民票のある産後1年未満のお母さんと赤ちゃん
 ※医療の必要な方は利用できません。

内容

- ★ お母さんにゆっくり休息と十分な食事をとっていただく (からだやこころのケア)
- ★ 授乳・おっぱいのケア
- ★ 赤ちゃんのケアや沐浴 等

実施機関

市立釧路総合病院
 (釧路市春湖台 1-12)
 専用アロマ室があります。
 産後ケア食が選べます。

ママケアハウス イコロ助産院
 (釧路市武佐 1-20-5)
 アットホームな施設で、過
 し方はオーダーメイド！
 ※上のお子さんの利用については
 ご相談ください。

NEW
 総合病院 釧路赤十字病院
 (釧路市新栄町 21-14)
 浴室付きの広い個室で
 ゆっくり過ごせます。

利用日数：1泊2日または2泊3日

(平日のみ。土日・祝日・年末年始を除く。1家庭につき2泊3日まで)

※急な利用希望には対応できない場合がありますので余裕を持ってお申込み下さい。

自己負担 (1泊の料金)

市民税課税世帯：3,000円+食事代 非課税世帯：500円+食事代

利用方法

①相談

健康推進課にお電話ください。
 (保健師がご本人や家族に状況をお聞きます。)



②申込み

健康推進課へ申請してください。
 ※方法はお電話でお伝えします。

③利用決定

「決定通知書」
 をお送りします。



④産後ケアの利用

様々なケアやアドバイスを
 受けながら、産後の身体を
 しっかりと休めましょう。

⑤利用後

お母さんの体のことや
 育児について相談に応じます。

<申込・問合せ先> 釧路市健康推進課 電話 31-4525(直通)

- ・市立病院や日赤病院、イコロ助産院に宿泊して、栄養バランスのとれた食事がとれます。希望に応じて赤ちゃんを預かってもらえるので、お母さんは夜ぐっすり眠ることができます。
- ・アロママッサージや母乳の相談にも対応してくれます。

- ・お子さんが1歳になるまで利用できます。育児に疲れてリフレッシュしたい時や、助産師さんに相談にのってほしい時などはぜひご利用ください。

※利用したい場合は少し余裕を持ってご連絡ください。

釧路市ホームページ
 「産後ケア事業」
 ※詳細はこちらから



<https://www.city.kushiro.lg.jp/kosodatekyouiku/hussan/1008291/1005484.html>

子育て支援センターについて

- ・0歳から就学前までのお子さんが対象で、遊びに行くことができ、育児についての相談をすることができます。
- ・センターでの遊びや関わりが、お子さんの良い刺激や経験になり、成長にもつながります。

育児情報

ここでは、色々な地域の情報に触れることができます。

イベントや
遊び場の情報

保育園・認定こども園
幼稚園・の情報

子どもの医療・
健康の情報

子育てサークル
の情報

育児相談

月齢、年齢に関係なく、就学前の子育てをするご家庭の方、全てが対象です。どんな事でも気軽にご相談ください。

【電話相談】 9:00~17:00

【面接相談】 要予約

【メール相談】 随時

ko-sogo@city.kushiro.lg.jp



メール相談

困ったことがあったら
気軽にご連絡ください



下の3つの施設には「子育て支援コーディネーター」がおり、子育て中のみなさんの疑問や相談にお応えします。
「子育てのことなら迷わずここ！」という窓口です。

子育て支援総合センター 幸町9-1(交流プラザさいわい1階)

☎(0154)65-9912



中部子育て支援センター

芦野3丁目10-9(芦野保育園2階)

☎(0154)38-5037



西部子育て支援センター 鳥取北4丁目21-8(鳥取保育園隣)

☎(0154)65-6112



おもちゃがたくさん！
たのしいよ～♪



毎月、子育てに役立つ様々な講座なども実施しており、お子さん同伴でも気軽に子育ての情報を得ることができます。

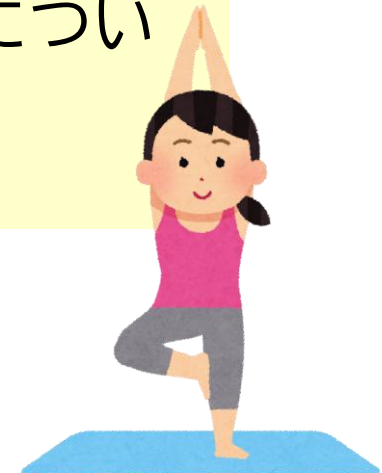
♥妊婦さんおすすめの講座

「お父さんと遊ぼう」

～先輩パパ・ママのお話を聞くことができます！

「産前産後のからだケア」

～助産師さんによる妊娠中から産後の身体についてのお話や、ヨガ・ストレッチ体験など





同じ月齢の赤ちゃんにも
出会えて、はじめて育児する
パパママにおすすめです♪

♥妊婦さんおすすめの講座♥

「産前産後のからだケア」～イコロ助産院の助産師によるお話と実技があります！

★ 5月14日（木）西部 ※ 4月28日（火）から申込み開始

★ 3月18日（木）総合 ※ 2月26日（金）から申込み開始

「お父さんと遊ぼう」～先輩パパママのお話を聞くことができます！

★ 6月13日（土）西部 ※ 5月28日（木）から申込み開始

★ 7月17日（金）つどい ※ 6月26日（金）から申込み開始

★ 11月14日（土）中部 ※ 10月28日（水）から申込み開始

★ 3月13日（土）総合 ※ 2月26日（金）から申込み開始

妊婦さんの参加も
お待ちしております♪

【釧路市ホームページ】
子育て支援センター
からのお知らせ

毎月の子育て講座を
掲載しています！



子育て講座

お父さんと遊ぼう

お父さん同士の交流が
できます。情報交換ができ
毎回好評です♪



令和8年度 釧路市子育て支援総合センター むぎゅっと

子育て教室 のご案内



お母さん同士、一緒に育児について学び合う場です。
 子育てをする仲間と交流を深め、情報を交換しながら、
 みんなで育児を楽しみましょう！お父さんも大歓迎です！

内容

① 母乳育児

② はじめての
離乳食

③ 乳児の健康

④ 心と体の育つ
かかわり

※子育て教室は全4回の開催です。

※毎回、「親子のスキンシップ遊び」を楽しみ、その後、上記テーマで講師のお話を聞きます。

対象

教室開始月に、生後3か月～6か月の乳児とその家族 各20組程度

会場

釧路市子育て支援総合センター むぎゅっと

問合せ・申込

(釧路市交流プラザさいわい1階) TEL:0154-65-9912

4月開催

- ① 4月14日 (火)
 - ② 4月21日 (火)
 - ③ 4月30日 (木)
 - ④ 5月12日 (火)
- 13:30～15:00
全4回

対象 2025.10.1～2026.1.31 生まれ

2月27日(木)受付開始

6月開催

- ① 7月 1日 (水)
 - ② 7月 8日 (水)
 - ③ 7月14日 (火)
 - ④ 7月23日 (木)
- 13:30～15:00
全4回

対象 2026.1.1～4.1生まれ

5月28日(木)受付開始

10月開催

- ① 10月15日 (木)
 - ② 10月22日 (木)
 - ③ 10月29日 (木)
 - ④ 11月 4日 (水)
- 13:30～15:00
全4回

対象 2026.4.2～7.31 生まれ

8月28日(金)受付開始

1月開催

- ① R9.1月19日 (火)
 - ② 1月26日 (火)
 - ③ 2月 2日 (火)
 - ④ 2月 9日 (火)
- 13:30～15:00
全4回

対象 2026.7.1～10.31 生まれ

11月27日(金)受付開始

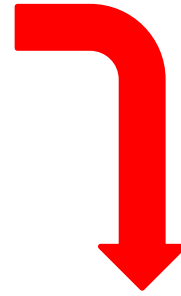


「子育て教室」での スキンシップ遊び

お家での親子遊びの参考に♪
毎回のスキンシップ遊びで
場が和みます(#^^#)



おすすめ!



初めての場所は苦手
だったけど、今は仲間
ができてうれしい!

この教室でできた仲間が
いたからこそ、元気に子
育てできました!

どの回もとても勉強
にない、参加してよ
かった!

令和8年度 釧路市子育て支援総合センター むぎゅっと

子育て教室

のご案内

お母さん同士、一緒に育児について学び合う場です。
子育てをする仲間と交流を深め、情報を交換しながら、
みんなで育児を楽しみましょう! お父さんも大歓迎です!



内 容

①母乳育児

②はじめての
離乳食

③乳児の健康

④心と体の育つ
かわり

※子育て教室は全4回の開催です。

※毎回、「親子のスキンシップ遊び」を楽しみ、その後、上記テーマで講師のお話を聞きます。

対 象

教室開始月に、生後3か月～6か月の乳児とその家族 各20組程度

会 場

釧路市子育て支援総合センター むぎゅっと

問合せ・申込

(釧路市交流プラザさいわい1階) TEL:0154-65-9912

子育ては親育て

焦らず、頑張りすぎず
赤ちゃんと一緒に
1歩1歩成長していきましょう！

