

第22回ウォーキング大会 開催報告 <2024年5月18日(土)>

今回はJR舞子駅からスタートして、明石藩舞子台場～なぎさ街道～大歳山遺跡～苔谷公園～橋の科学館～舞子公園～アジュール舞子～五色塚古墳～小壺古墳～いちごロード～JR/山陽/垂水駅まで、約8kmを歩きました。当日は、天候に恵まれ、歩いているうちに汗が出るほどでしたが、海沿いは少し気温が低くウォーキングにピッタリな気候でした。当日は、**29名**の方にご参加いただき、春の陽気の中、様々な景色を眺めながら歩くことでリフレッシュできました！ご参加いただいた皆様ありがとうございました。次回、秋ごろのご参加もお待ちしております！！



スポーツ&フィットネスクラブ

☆詳しくは、ハッピーバックホームページ又は利用ガイドP.25-26参照。
 ☆天王ダムスポーツガーデンテニスコートの利用券も取り扱っています。
 ☆合計7,000円まで送料無料。
 ☆その他、ハッピーバックぶらぶらで全国の施設をご案内しています。

施設名	チケット有効期限	家族の利用	利用料金	申込先・料金の支払	備考
神戸YMCA 学園都市ウエルネスセンター	発行月から約1年 (利用券に記載)	○	1,000円	共済で購入	購入は1人1回につき4枚まで
グリーンアリーナ神戸 トレーニングセンター	利用時に購入	×	900円	直接施設へ	会員証提示 初回利用時は事前に電話予約
神戸市立中央体育館 トレーニングルーム	利用時に購入	×	500円		会員証提示 初回利用時は要事前問合せ
ルネサンス	1Day (都度利用) Monthly (使い放題)	○	1,980円/回 10,450円/月		会員証提示 ※家族の利用については、 会員本人の会員証が必要
ヴィッセル神戸 スポーツクラブ	利用時に購入	×	1,540円		会員証提示
スローフィットネス スパーゴなぎさ	利用時に購入	○	2,500円		会員証提示 ※料金には、なぎさの湯入浴料金を含む

健康通信 Vol.312

男女で知ろう、妊娠のこと。～プレコンセプションケア～

令和4年4月から、不妊治療が保険適用になりました。近年、結婚や妊娠・出産の年齢が高くなっていくことで、不妊に悩む人や不妊治療を受ける人が増えています。将来の妊娠を考えながら、女性だけでなく、夫婦などが自分たちの生活や健康に向き合うことを、プレコン（プレコンセプションケア）といいます。男性・女性がともに健康に対する意識を高めることが、安全な出産や赤ちゃんの健康につながります。

適切な食事・運動・睡眠という基本的な生活習慣の実践が大切です。また、妊娠前からほうれん草などに含まれる葉酸を十分に摂取しておくことで、胎児の異常発生のリスクが低くなります。将来の妊娠に向けて、早めにケアについて考えてみましょう。

気になることがある場合は、早めに産婦人科などを受診しましょう。また、兵庫県で行っている支援として、「不妊・不育専門相談/男性不妊専門相談」で、不妊に関する専門知識を有する医師や助産師が相談に応じています。さらに、令和6年度より不妊治療における先進医療費および通院交通費助成が始まります。

知ろう、
妊娠のこと。

【しるべ】 妊娠のこと



知ろう、妊娠のこと。Q&A

～妊娠について、どのくらい知っていますか？～

Q 二人とも健康だから、不妊は関係ない!?

A カップルの1/5は不妊の可能性

神戸市 プレコン



不妊とは、妊娠を望む健康な男女が避妊をしないで性交をしているにもかかわらず、一定期間（一般的には1年）妊娠しないものをいいます。1人目を自然妊娠・出産しても、2人目以降が妊娠しにくい場合や、妊娠しても流産・死産を繰り返す不育症もあります。厚生労働省によると、日本では不妊を心配したことがある夫婦の割合が2.9組に1組、実際に不妊の検査や治療を受けたことがある夫婦は5.5組に1組となっています。

Q 不妊は女性だけの問題!?

A 約50%は男性にも原因がある

不妊治療を受ける場合、女性の身体に検査や投薬などで大きな負担がかかることがあります。不妊症は「女性の問題」と思われがちですが、WHO（世界保健機関）によれば、約半数は男性に原因があるとされています。男性も女性も自分ごととして、お互いのこころとからだの負担を理解し、支えあうことが不可欠です。

Q 最近30歳以上で出産する人も多いよね?

A 35歳以上は医学的には高齢出産

医療の技術はどんどん進歩していますが、不妊治療を行えば年齢に関係なく妊娠・出産できるというわけではありません。医学的には35歳以上は高齢出産となり、年齢が上がるほど、流産や死産、妊娠高血圧症候群等の女性や子どもの健康を脅かすリスクが高くなるとともに、不妊治療を行ったとしても出産に至る確率が下がります。