



みんなのVOICEを聞かせて!

AROUND
20

20歳といえば立派な大人、
のはずだけど、

“まだまだ実感がわかない”という人も多いのでは?
そんな新成人のホンネ、聞いちゃいました!

Q 将来の夢は?

- 消防士
- 庭つきの大きな家に住みたい
- 英語にかかわる仕事
- お金持ち!
- マスコミ系
- 幸せな家庭をつくること
- 世界一周、いや宇宙旅行!



Q 将来の不安は何ですか?

- いい会社に就職できるか心配
- 安定した生活をしたい!
- 結婚できるかなooo
- 自分でお金を稼げるのかな?
- 卒業の今そこにある危機です(笑)
- やりたいことがまだ見つからない!

Q 好きなことを仕事にしたい?

したい派

- 好きなことでお金もらえるならサイコー
- 長く続けられそうだから
- 好きなことに毎日触れられるから
- やりがいを感じられると思う
- 楽しそう!

したくない派

- 好きなことが嫌いになっちゃうそうだから
- 趣味は趣味で楽しみたい
- プライベートの気分転換にとっておきたい



Q 自分のことを大人だと思えますか？



全員NO。。。

- 自立できていないと感じるから
- まだ社会のことがわかってない
- バイト先の社員さんを見ていると感じます
- 朝、ひとりでは起きられない(笑)
- すぐ感情が顔に出ちゃう
- 働いたことがないので。。。



Q あなたにとって「大人」って？

Q あこがれの大人は誰ですか？

- 自立している人
- 頼れる人
- 親に頼らず生活している
- 他人に優しい人
- 自分の信念を持っている

- 両親。自分のために働いてくれているから
- 母親です。毎日自分のこと以外に、家族のことをしている
- 草刈正雄さん！ドラマやバラエティでよく見ますが、面白いし優しい
- 佐々木健介さん。本当に良いパパさんっていうイメージ
- 中学時代の担任の先生。辛抱強く自分を導いてくれました



Q 結婚はしたいですか？

全員YES!!!

理由

- 自分の子どもと遊びたい！
- 家族が欲しい
- ひとりじゃさみしいよ。。。
- 子どもの頃からの夢です！
- 好きな人と一緒にいたいから♡
- うちの両親を見ていたかったと思う
- 今、そう思う相手があります！





Create your own future!

知っておきたい。

～なりたい自分になるために～

誰もが漠然とでも理想の生き方を持っているのではないのでしょうか？ そんな自分の生き方や価値観にフォーカスし、今後の人生の指針を立てていくことを「ライフデザイン」といいます。皆さんの未来にはたくさんの可能性があり、人生にはいろいろな選択肢があります。あなたのこれからの生き方をデザインするにあたっては、就職、結婚、子どもの誕生、育児という大きなライフイベントについて、まず考えておくことがとても重要です。『Create your own future! (鎌ヶ谷自分未来創造計画)』は、なりたい自分になるために、知っておきたいことをまとめた入門書です。





あなたが なりたい自分は？



まずは理想や思いつくことでよいので
自由に書いてみましょう！

未来予想図～future～

仕事～work～



6ページから

.....
.....
.....

結婚～marriage～



10ページから

.....
.....
.....

妊娠・出産～birth～



14ページから

.....
.....
.....

子育て～parenting～



20ページから

.....
.....
.....

健康～health～



24ページから

.....
.....
.....



仕事と プライベートについて

VOICE

ここが違うよ！社会人と学生



Y.Y.さん
23歳 男性
会社員

資格取得のために勉強したり貯金をするなど、自分の未来やキャリアについて考えることが増え、金銭感覚や時間の使い方が変わりました。



I.S.さん
25歳 女性
公務員

教わる側から、発信する側になったこと。とはいえ、その情報も自ら獲得しなければならないので、まだまだ勉強です(笑)。いろんな方との出会いがあり世界が広がりました！

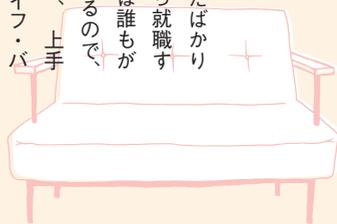


S.Y.さん
22歳 男性
農業

生活のリズムが一定になり、1年間で早く感じるようになりました。お金の使い道もきちんと考えるようになりましたね。

自分のペースでつくる。
ワーク・ライフ・バランス

今のあなたは充実していますか？ 就職したばかりの人は、仕事で毎日が大変でしょう。これから就職する人は不安があるかもしれません。でもそれは誰もが通る道。経験を積むことで余裕が生まれてくるので、あせる必要はありません。自分のペースを知り、上手に仕事とプライベートのバランス(ワーク・ライフ・バランス)をとって、充実した生活を送りましょう。



ある新入社員の1日

M.S.さん
23歳 女性
IT系企業勤務

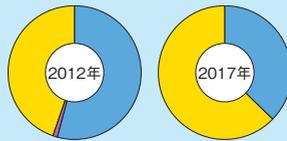
平日

6:30	起床。新聞に目を通しながら、朝食をしっかりと
8:40	出社。メールのチェックとスケジュール確認
9:00	業務開始。朝のミーティング 進捗状況報告、今後の指示を受け、 共有情報を確認後作業（プログラム作成）開始
12:00	昼食。先輩たちと近所のカフェでランチ
13:00	仕事再開
15:30	チームミーティング 先輩からアドバイスを受ける
18:00	業務終了。新人なのでそれほど残業はない
18:30	学生時代の友人と夕食。互いの近況報告
22:00	帰宅。SNSをチェックしたり、 テレビのニュース番組などを見る
24:00	就寝。明日も頑張ろう！

新入社員の意識調査

プライベート優先が増加！

5年の間にプライベート優先派が逆転。アフター5は会社以外の人と過ごしたいという声が強制的でした。



■「仕事優先の生活」+「どちらかといえば仕事優先」
■「プライベート優先」+「どちらかといえばプライベート優先」
■未回答

※2017年マイナビ新入社員意識調査より作成

休日

映画を観に行ったり、仲間とフットサルをすることが多いのですが、疲れがたまっているときは、家にこもってNetflix三昧で終わってしまうことも。

オン・オフの両立のため 手帳を使いこなす！

予定管理だけではなくスマホで十分ですが、アイデアを書き留めたり、考えを整理したりするには、手書きの方が便利なことも。スマホと手帳を使い分けてみましょう。

<手帳使いこなす術> やること管理

手帳にやることを列挙し整理してみましょう。このとき、仕事、プライベート、家事などで色分けした付箋を使って書き出すと貼り直しができて便利。右図のようにページを2分割し、縦線により右には設定した期間内（右例でN.I.さんは「今週中」と設定）にやること、左にはその他を貼ります。貼り付ける際に優先度の順に上から並べていくと、やる事が整理されます。以下の手順などを参考に、自分なりに工夫して活用してみてください。

■活用手順

1. 思いついた“やること”を付箋に書き出す
2. 右図のように付箋を貼り分ける(①、②)
3. できた図をもとにスケジュールを立てる
必要に応じて、手帳やスマホなどにスケジュールを記入
4. 以下の手順で定期的に更新する
 - (1) 実行済の付箋は、手帳の該当日欄などに貼り直す
 - (2) 予定どおり実行できなかった項目など確認・反省
 - (3) 残りの付箋を必要に応じて別の場所に貼り直す
 - (4) 新たな“やること”を追加



N.I.さん
23歳 女性
保育士

結婚・出産・教育費： ライフイベントにいくらかかる!?

人生の節目にかかるお金はどのくらいなのでしょう。具体的な参考金額をチェック！

一人暮らしって いくらかかるの？

- 家賃…約5万円
鎌ヶ谷市のワンルーム・1K・1DK
東京ならば7万円程度
- 水道・光熱費…約1万円
- 食費…約4万円
- 通信費…約1万円
- 交際費・趣味活動費…約3万円
- その他…約2万円
(家事用品、被服、医療等)

支出の合計

約**16**万円

お給料って どのくらいもらえるの？

大卒初任給

20万**3,400**円

※厚生労働省「平成28年賃金構造基本統計調査結果(初任給)の概況」より

控除額

- 健康保険料…9,890円(千葉県)
- 厚生年金保険料…1万8,182円(千葉県)
- 雇用保険料…610円
- 所得税…3,840円

手取り

約**17**万円

※手取りの計算は会社からの交通費支給や家賃補助などを考慮していませんので、あくまで参考値とと考えてください。

一人暮らし、結婚、子どもの誕生・教育：それぞれにどのくらい金額がかかるのか不安に思う人もいるでしょう。数十年にわたってかかるお金なので、金額が大きくなるのは当然ですが、過剰な心配は不要です。若いうちから計画的に貯金していけば大丈夫。そのためには、しっかりとした人生設計が大切です。目安となる金額を参考にしながら早めに準備を始めましょう！

人生にはお金がかかります
計画的に貯金をしておこう



20歳になったら国民年金！

20歳以上60歳未満の日本国内にお住まいの方は、国民年金に加入することが義務づけられています。若いうちに加入し保険料を納めることで、年をとったときだけでなく、病気やケガで障害が残ったとき、家族の働き手が亡くなったときに、年金を受け取ることができる制度です。学生納付特例や納付猶予制度などの免除制度もあります。

健康保険について

日本は、国民全員が何らかの公的医療保険に加入する「国民皆保険制度」により、世界最高レベルの平均寿命と保健医療水準となっています。生涯にかかる医療費は1人あたり約2,600万円(平成26年度推計)といわれていますが、この制度により自己負担は3割程度となります。ライフスタイルが変わるときは、自分がどの医療保険に加入しているのか確認し、収入から保険料や税金等を差し引いてライフプランをつくりましょう。

また、会社を退職し国民健康保険に加入する場合は、住民票のある市町村での加入手続きが必要となります。



結婚費用は？ (結納～新婚旅行まで)

平均**473**万円(千葉県)

※「ゼクシィ結婚トレンド調査2017 首都圏」より

ご祝儀や親・親族からの援助もあり、自分たちで払うのは実質70～80万円程度が多いようです。最近は、スマ婚や少人数制など、結婚式のスタイルもさまざまで、お金をかけない方法も。

出産費用は？

約**49**万円

入院費、分娩料、新生児管理保険料など、出産にかかる総額の平均は約49万円。でも、出産育児一時金で、子ども1人につき約42万円が健康保険より支給されるので、実質は約7万円。

※厚生労働省 平成26年「第78回社会保障審議会医療保険部会」資料より算出

HOW MUCH? 教育費



386万円

大学

123万円

高校

144万円

中学校

192万円

小学校

149万円

幼稚園

幼稚園～大学で
約**1,000**万円

私立幼稚園(3年)、公立の小学校、中学校、高校、私立大学(文系)に進んだ場合の平均教育費は左の通りです。

※文部科学省 平成26年度「子供の学習費調査」および「私立大学入学者に係る初年度学生納付金平均額の調査」より算出

貯金したらどう使う!?

やりたいことリスト

貯金がたまったら何に使いたいか、優先順位を決めておきましょう。

- ・
- ・
- ・
- ・

みんなどのくらい
貯金してるの？



40代	30代	20代
平均 588万円 (中央値 200万円)	平均 395万円 (中央値 167万円)	平均 184万円 (中央値 0万円)

中央値=各データを値の大きき順に並べたとき、全体の中央に位置する値のこと

※金融広報中央委員会「平成28年家計の金融行動に関する世論調査 [二人以上世帯調査]」より



結婚について

VOICE

結婚生活で大切なことはなんですか？



K.M.さん
34歳 男性
結婚歴1年

相手の思いやりに感謝すること、互いの考えを尊重することです。自分より相手のことを考えられるようになりました。



H.T.さん
31歳 男性
結婚歴9か月

信頼関係を築くためには、意見や思ったことを伝える努力を怠らないことです。それから、お互い仕事をしているので、協力し合って家事を分担しています。

自分の結婚生活をイメージしてみよう！

多くの人にとっては人生最大のイベント(?!)
「結婚」。あなたは結婚にどんなイメージを持っているのでしょうか。自分は結婚したいのか、したくないのか。したいのなら、どんな相手、結婚生活を望むのか。まずは、自分の結婚をシミュレーションしてみましょう。



I'm so happy!





自分の結婚シミュレーション



結婚式は

する しない

↳ 様式は?

新婚旅行は?

行く 行かない

↳ 場所は?

相手のタイプは?

・好きなのところ

・直してほしいところ

相手の職業は?

・職業

・年収

START!

Yes 現在、結婚を
考えている
パートナーがいる

No

住居はどうする?

親と同居

独立世帯

・間取り

・家賃もしくは住宅価格

相手に望む条件

・年収

・家事

・自分がめずれること

好きなタイプは?

・年齢

・ルックス

・性格

Yes

いずれは
結婚したいと
思っている

No

子どもは欲しい?

欲しい

・男子 人

・女子 人

欲しくない

10年後の生活は?

GOAL!

No

「結婚しない」
ことも
ひとつの選択

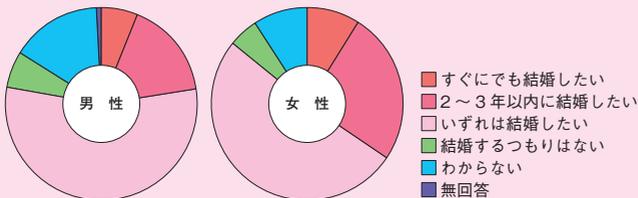
生涯未婚率は年々上昇し、
2015年には男性23.37%、
女性14.06%に(国立社会保
障・人口問題研究所「人口統
計資料集(2017年版)」より)。
結婚しないことも選択肢のひ
どつですが、結婚するしない
にかかわらず、ライフデザイ
ンは大切です。早めに準備を
始めましょう。

結婚の理想と現実

晩婚化問題に関心が高まっている近年。それでもほとんどの人が結婚に前向き！

20代男女の約80%は結婚したい

「すぐにでも」「2～3年以内に」「いずれは」のすべてを合わせると、男性は78%、女性は86%の人が結婚したいと考えています。



※内閣府 平成26年度「結婚・家族形成に関する意識調査」より

理想の結婚年齢は？

男性：28.7歳
女性：27.1歳

※内閣府 「平成26年度 結婚・家族形成に関する意識調査」より

現実の結婚年齢の平均は？

男性：31.1歳
女性：29.4歳

※厚生労働省 「平成27年人口動態統計月報の概況」より

既婚者たちの声を聞いて
現実の結婚をイメージする

近年、晩婚化が進んでいます。実際は20代のほとんどが、結婚したいと考えているようです。相手がいないかったり、いても経済的に厳しかったりするなど、なかなか結婚に踏み切れない人もいます。自分たちが結婚するのをイメージしてみよう。



VOICE 結婚生活はどうですか？



K.M.さん
34歳 男性
結婚歴1年

同じ場所に帰る人、安心できる人がいることがうれしい。一緒に買い物したり、おいしいものを食べたり、ドラマを見たり。日常が楽しくなりました。



O.K.さん
42歳 女性
結婚歴4年

独身時代はひとりが気楽な気持ちもありましたが、今は相手と一緒に人生設計をしながら家族のために行動するようになりました。



Y.I.さん
35歳 女性
結婚歴6年

違う価値観を知ることも大事。自分の気持ちを察してほしいと思うのではなく、きちんと言葉にして伝えることの大切さを知りました。





男女別ベスト5

理想

結婚したい理由は？ 未婚20代、かつ将来結婚したい人

「家族を持ちたい」	男性 1 位	女性 3 位
「好きな人と一緒にいたい」	男性 2 位	女性 2 位
「子どもが欲しい」	男性 3 位	女性 1 位
「やすらぎが欲しい」	男性 4 位	女性 6 位
「老後に1人でいたくない」	男性 5 位	女性 4 位
「両親や親戚を安心させたい」	男性 6 位	女性 5 位

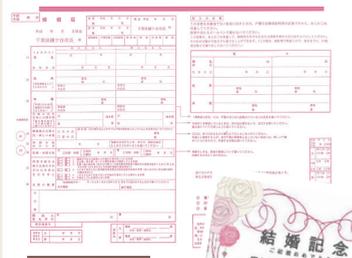
※内閣府 平成26年度「結婚・家族形成に関する意識調査」より

現実

結婚して生活がどのように変わった？

「家族としての絆が得られる」	男性 1 位	女性 1 位
「好きな人と一緒にいられてうれしい」	男性 1 位	女性 2 位
「精神的安定が得られる」	男性 3 位	女性 3 位
「社会的に信用される」	男性 4 位	女性 5 位
「生活が便利になる」	男性 5 位	女性 11 位
「家事の負担が増える」	男性 9 位	女性 4 位

※結婚総合意識調査2016(リクルートプライダル総研調べ)より



ピンクの婚約届



結婚記念証



記念撮影コーナー

鎌ヶ谷市が 行っている 結婚サービス！

鎌ヶ谷市の婚約届出用紙は幸せ
いっぱいのピンク色です。また、
記念撮影コーナーで写真を撮るこ
とができ、5種類から選べる結婚
記念証のプレゼントもあります。



妊娠と出産について

VOICE

子どもってどんな存在ですか？



A.A.さん
29歳 女性
子ども2人
(3歳、9か月)

生活の中心で我が家のムードメーカー。新しい世界に気付かせてくれる開拓者でもあります。10か月お腹の中にいて、会えたときは本当に愛おしかったです。



O.K.さん
42歳 女性
子ども1人
(3歳)

かけがえのない、愛しい存在。ママとして至らない部分を教え、考えさせてくれます。昨日できなかったことが今日できるようになったり、成長が楽しみです。



Y.I.さん
35歳 女性
子ども2人
(3歳、9か月)

生きるモチベーション。成長の過程を見守れることはすごく楽しいです。楽しいときもつらいときも、顔を思い浮かべちゃいますね。

妊娠・出産は
かけがえのない時間

あなたは自分の子どもが欲しいと思いますか？新しい生命を誕生させる妊娠・出産は、ライフイベントの中でも最も大きな出来事のうちのひとつ。名前はどうしようかなとか、そんなことを想像するだけでも楽しいものです。とはいえ子どもを産み育てることは大変な面もあります。まだまだ先の話なんていわず、将来子どもを望む人は、この機会に一度妊娠と出産について考えてみてはいかがでしょうか。



現実を知り、計画的に考えたい
妊娠と出産のこと

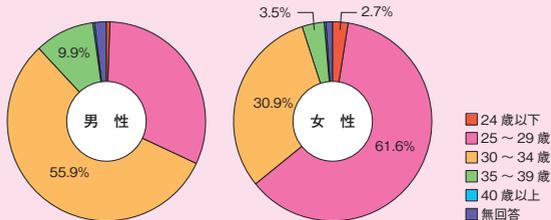
あなたがもし子どもを欲しいと考えているのなら、何歳くらいで持ちたいと思っ
ていますか？ 内閣府が20代未婚男女に
調査したところ、女性の6割以上が29歳
以下という回答でした。ところが現実
は、第1子出生時の母親の平均年齢は30.7歳。
つまり多くの女性が20代のうちに子ども
が欲しいと希望しているものの、実際に
子どもを産んでいる年齢は30代なのです。
20代後半は仕事もプライベートも充実
する時期です。そのため結婚していても
仕事や自由な時間を優先してしまい、「子
どもはもう少し先にしよう」と考えてし
まいがちです。同じ調査でも女性が3割、
男性では7割近くが30歳以上での第1子
を望んでいます。でも注意が必要。一段
落してから妊娠・出産を、と思って先延
ばししていると、気付いたときには子
どもを持つことが難しくなってしまう場
合も。子どもが欲しいと考えている人は、
早い段階から準備しておくことが大切
です。

20代未婚男女に聞いた、第1子が欲しい年齢は？

第1子出生時の
母親の平均年齢

30.7 歳

※厚生労働省
「平成27年人口動態統計月報年計の概況」より

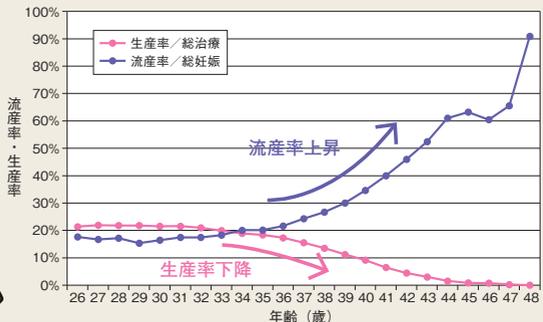


※内閣府 平成26年度「結婚・家族形成に関する意識調査」より抜粋、加工

今のうちから
考えて
おかなきゃ

年齢と出産

女性はいつでも好きな年齢で子どもが産める、というわけではありません。下記グラフは体外受精のデータではありますが、35歳前後から生産率（＝胎児が生きて産まれる率）は下降しはじめ、流産率は上昇していくことがわかります。女性は30代半ばころから、年齢を重ねるにつれ子どもを産むことがだんだん難しくなっていきます。17ページ「卵子の数と老化」もあわせて読んでみましょう。



※日本産科婦人科学会ARTデータブック2015より



男女ともに考えたい ファミリープランニング

妊娠するのは女性ですが、男性も共に取り組むことが大切です。

妊娠は2人の問題
一緒に考えましょう

妊娠・出産は、そのほとんどが女性の役割で、男性にとっては未知の世界。けれども、例えば不妊の問題を取り上げても、赤ちゃんができない原因は、女性ばかりにあるわけではありません。世界保健機関（WHO）によれば、不妊原因は「男性のみ」が24%。「男女両方」を加えると、ほぼ半数の48%で男性がかかっていると考えられています。子どもが欲しいと思ったら、男女問わず自分たちの体や妊娠についての正しい知識を得て、パートナーともきちんと話し合っておきましょう。

For Women

基礎体温を測ろう

基礎体温は、朝、体を動かす前の安静時の体温のこと。基礎体温を毎日記録することで、生理の時期や、妊娠しやすい時期（排卵日前後2～3日）、排卵しているかどうかなど、女性の健康にとって大切な情報を知ることができます。

正しい測り方

体温計は小数点第2位まで計測できる基礎体温計を使います。朝起きたら動かさずに、口の中で体温を測ります。



正常な基礎体温のグラフ

生理の初日を1日目と数え、次の生理が始まるまでが1つの周期です。



※HUMAN+ (日本産科婦人科学会監修) より作成

知っておきたい避妊のこと

予定外の妊娠を避けるためには、避妊を忘れずに。男性主導のコンドーム、女性主導で行うピルなどの避妊法があります。どれかひとつではなく、合わせて活用することで避妊効果がより高くなります。

男性主導…**コンドーム**

避妊効果だけでなく性感染症の予防にもつながる避妊具です。コンビニなどでも販売されており、入手しやすくなっています。使用方法をよく読んで正しく使しましょう。

女性主導…**ピル**

排卵を抑制する薬です。基本的に毎日飲む必要がありますが避妊率は高い。ただし医師の処方が必要です。処方どおりに正しく内服しましょう。

性感染症について

性感染症は、性行為によって感染する感染症のことで、近年増加傾向にあります。治療が遅れると不妊の原因になることも。自分のカラダや将来のために、予防、早期発見・治療が大切です。

- ・1回の性行為でも感染する
- ・感染しても自覚症状がない場合も
- ・放置すると不妊や子宮外妊娠の原因にも

<感染予防と対処法>

- ・コンドームの使用
- ・「あれっ」と思ったら早めの検査・治療
(男性は泌尿器科、女性は婦人科、HIVは保健所でも匿名でできる)
- ・検査はパートナーも!



“不妊”について

妊娠は、男性の精子が女性の卵子と受精し、受精卵となって子宮に着床することで成立します。しかしさまざまな理由により、精子が卵子までたどりつけず不妊となる場合があります。

男性の不妊

主な不妊の原因

精子の数や量、質に問題がある

精液の中の精子の数が非常に少ない乏精子症や、精子の運動率が悪い精子無力症、精液の中に精子が全くない無精子症などがこれにあたります。また、加齢やストレス、生活習慣なども影響をおよぼすといわれています。

精子を送り出す機能に問題がある

セックスのときに十分に勃起しない、勃起が続かないなどの勃起障害（ED）がこれにあたります。生活習慣を見直したり薬の服用などによって、改善が期待できます。

女性の不妊

主な不妊の原因

排卵に問題がある

一般的には月に1度、卵巣から卵子が1つ排卵されますが、さまざまな原因によって排卵が起こらない場合があります。

子宮に問題がある

子宮に筋腫があったりポリープがあると、受精卵が着床しにくくなり、妊娠しづらくなります。

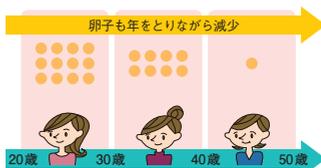
卵管に問題がある

精子と卵子は卵管で出合って受精卵となり子宮に着床しますが、卵管が狭くなっていたり癒着があると妊娠しづらくなってしまいます。

原因不明

さまざまな検査をしても不妊原因が見つからない場合も多くあります。

卵子の数と老化



人が生まれてから卵子は新たにつくられることはありません。卵子は、本人とともに年齢を重ねて老化し、数も減っていくのです。そのため、30代半ばあたりから徐々に、妊娠は難しくなっていくといわれています。15ページ「年齢と出産」も読んでみましょう。

知っトク コラム

不妊治療にかかる費用

千葉県による不妊相談

千葉県の松戸、印旛、長生、君津の4つの健康福祉センターで、不妊に関する面接・電話相談を行っています（相談日時は各所によって異なる）。

特定不妊治療助成事業

体外受精や顕微授精に対して1回につき15万円（初回は30万円）まで、一部の男性不妊治療に対して1回15万円まで助成されます。ただし助成を受けるには、いくつかの制限があります。厚生労働省が定める千葉県が実施していますので、詳細は県または市までお問い合わせください。

不妊治療には大きく分けて、「タイミング法」「人工授精」「体外受精・顕微授精」の3つの治療法があります。このうち「体外受精・顕微授精」は健康保険が適応されず、1回につき約20〜60万円と非常に高額で（金額は病院によって異なる）、平均で140〜6万円かかるという調査結果*があります。そのため、自治体では不妊治療の費用の一部を助成するなど、治療費の負担の軽減をはかっています。

*株式会社ジネコ2010年3月〜2012年4月調査

「親になる」ってどういうこと？

「出産」や「親になること」は誰も未知の世界。少しずつイメージしてみよう。

先ずや映画をお手本に
親になる自分を想像してみよう

まだ結婚していない人であれば、自分が出産することや親になることを具体的に思い描くのは難しいかもしれません。でも先輩パパ＆ママの経験談を聞けば、子どもが生まれるということが、なんとなく見えてくるのではないのでしょうか。親になることは、もちろん大変なこともあります。喜びもいっぱいあります。子どもを持ちたいと望む人は、今から心の準備を始めましょう。



親になるファーストステップ “出産”のこと

「痛い」というイメージの出産ですが、現在ではさまざまな出産法があります。出産を前向きに迎えるためにも、どんな方法があるのかを知ることが大切です。

経膣分娩

・自然分娩

一般的な経膣分娩で、自然の流れに沿った出産のことをいいます。「ヒッヒッ、フー」の呼吸法で有名な「ラマーズ法」や、ほかにもさまざまな方法があります。

・無痛分娩

麻酔を使って陣痛の痛みを柔らげる経膣分娩法です。

帝王切開

経膣分娩が適さない場合、安全のためにお腹を切開して出産する方法です。

みんなはどんな 出産してるの？

出産方法は？

自然分娩	76.3%
無痛・和痛分娩	4.2%
予定帝王切開	11.1%
緊急帝王切開	7.1%

立ち会いはする？してもらおう？

立ち会い出産	25.3%
--------	-------

※出産・育児に関する実態調査2016（リクルートマーケティングパートナーズ調べ）より

出産費用について知っておきたいこと

知ったク
コラム

出産・育児に関する主な公的支援

妊婦一般健康診査（妊婦健診）

妊婦と赤ちゃんの健康のためにとても大切な健診です。鎌ヶ谷市では、母子健康手帳をお渡しするときに計14回分の助成券を発行していますので、妊娠がわかったら早めに取りにいきましょう。

※その他、「[出産手当金]」「育児休業給付金」は職場で加入している雇用保険から支払われますので、詳しくは職場にご相談ください。

出産育児一時金

健康保険に加入していれば誰でも受け取ることができます。出生児1児ごとに原則42万円支給されます。

民間の医療保険

帝王切開などで医療費が高額になることもあるので、余裕があれば民間の医療保険に入っておくと安心です。妊娠27週以降は加入できない場合もありますので、妊娠前に加入の検討を。



名作を通じて考える“家族”って？ “親になる”って？

そして父になる

movie



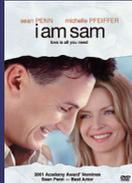
ある日、6年間育ててきた息子が、病院で取り違えられた他人の子とも判明する。苦悩する2組の家族は、血のつながりが、愛した時間かの究極の選択を迫られる。家族、そして絆とは何かを問う、感動のドラマ。

Blu-ray 4,800円+税

発売：フジテレビジョン 販売：アミューズソフト ©2013「そして父になる」製作委員会

I am Sam : アイ・アム・サム

movie



知的障害を持つ父親が幼い一人娘と暮らしていたが、養育能力がないと判断され、引き離されてしまう。彼は裁判で娘を取り戻そうとするが…、娘を一途に愛する父親の姿に胸を打たれる感動作。

DVD 1,429円+税

発売：ワーナー・ブラザーズ ホームエンターテインメント

のっぽのサラ

book



開拓時代の大草原を舞台に母娘の絆を描いた絵本。父と弟と暮らす少女・アンナのもとへ、新しく母になるかもしれないのっぽのサラが訪れる。アンナとサラが家族になっていく過程を優しく丁寧に綴る心温まる物語。

作：バトリシア・マクラクラン

訳：金原瑞人 絵：中村悦子 1,300円+税 発売：徳間書店

クレイマー、クレイマー

movie



仕事人間の父親が、妻に家を出ていかれ、幼い息子との生活が始まる。二人は家事に奮闘し、やがて深い絆が生まれたころ、養育権を主張する妻が裁判を起こし…。夫婦と親子についてを考えさせられる名作。

DVD 1,410円+税

発売：ソニー・ピクチャーズ エンタテインメント

リトル・ミス・サンシャイン

movie



それぞれに事情を抱え、バラバラだった家族が、娘の美少女コンテスト出場のため、1台の車でアリゾナからカリフォルニアへ向かうロードムービー。家族の絆の大切さを、あらためて思い出させてくれる作品。

Blu-ray 1,905円+税

発売：20世紀フォックス・ホーム・エンターテインメント・ジャパン

カレンダー

book



人のつながりと家族をテーマにした児童文学。両親を事故で亡くした少女は祖母と一緒に住んでいたが、ある日突然一組のカップルが家に居座るようになった。すべて名字の違う人間がひとつの家で暮らす不思議な家族を描く。

作：ひこ・田中

1,600円+税 発売：福音館書店



子どもが生まれて変わったことって？



T.T.さん
36歳 女性
子ども2人
(3歳、10か月)

ご近所のママ友が増えました。いろいろ相談できるのがありがたいです。今では知らない子どもまでもがかわいく見えるようになりました。



Y.I.さん
35歳 女性
子ども2人
(3歳、9か月)

子ども優先で、自分のことはあきらめることも多いのですが、今できることを楽しもうという気持ちが強くなりました。



子育てについて



10か月児のママ 「1日のスケジュール例」

	ママ	子ども
6:00	起床	おむつ交換、 ミルク
6:30	朝食	
8:00	夫を見送り、 掃除、洗濯	
10:00		おむつ交換、 離乳食+ミルク
10:30	テレビを見ながら ティータイム	ねんね
12:00	昼食、 洗濯物取り込み	
14:00		おむつ交換、 離乳食+ミルク
14:30	子どもとお昼寝、 または ベビーカーで散歩	
16:00	夕飯の買い物	
18:00		おむつ交換、 離乳食+ミルク
19:00	夫が帰宅、夕食	
20:00	入浴、 家族との団らん	
22:00		おむつ交換、 ミルク、ねんね
23:00	就寝	

パートナーと協力して
家族の絆を深めましょう

赤ちゃんが生まれると、しばらくは約2時間おきに授乳とおむつ交換が必要で、生活は赤ちゃん中心になります。子育ては、肉体的にも精神的にも大変なときがあります。パートナーと協力し合うことが重要なので、男性も積極的に育児や家事に参加し、互いの役割を分担していきましよう。誰しも初めての子育てでは不安ですが、パートナーと互いに協力し合えば、家族の絆がより強くなるはずですよ。

子育てに対する不安

- 1位：経済的にやっつけられるか
- 2位：仕事と両立できるか
- 3位：きちんとした子に育てられるか

※内閣府 平成26年度「結婚・家族形成に関する意識調査」より





子育て Q & A

Q 親子3人での生活費ってどれくらい？

A 月に25～30万円が目安
生活内容にもよりますが、親子3人が1か月暮らすには、約25～30万円がかかるのが一般的なようです。育児休業給付金なども利用しましょう。

※参考資料：厚生労働省 平成27年度
「国民生活基礎調査」

Q 仕事をしながら子育てってできるの？

A 両立しているカップルは
たくさんいます

保育園を利用することにより、復職するなど仕事を始める人はたくさんいます。ただし、カップルのどちらかが、フルタイムではなく、パートやアルバイト、在宅ワークなど時間の融通がきく働き方をするケースが多いようです。いずれにしても、家族やパートナーの理解、協力が必要でしょう。



Q 家事の役割分担みんなどうしてる？

A 男性の育児は当然の時代
得意・不得意で役割分担を

現代は男性も育児に参加するのが当然の時代です。炊事、洗濯、掃除など、夫婦が互いに得意なものを担当し、家事を分担しましょう。



VOICE

先輩パパママに聞きました 子育て体験談



A.A.さん
29歳 女性
子ども2人
(3歳、9か月)

自分の時間は少ないけれど、一緒に楽しもうと発想転換。疲れたときは素直に夫に相談します。子どもと一緒に親も成長する日々です。



O.A.さん
33歳 女性
子ども2人
(2歳、0歳)

「子どもをしっかり育てる」という責任感が生まれ、より自分を大切にしたいと考えようになりました。子どもとの時間を楽しくて充実させたいと思っています。



T.T.さん
36歳 女性
子ども2人
(3歳、10か月)

「できないことはできない」と無理せず手を抜くことも大切。夫が休日のときは子どもを任せて、自分の時間をもらうこともあります。



M.K.さん
36歳 女性
子ども1人
(3歳)

子どもが病気になるとかわりたくなります。一緒にに行けるイベントも増えて、大変だけど楽しい。子どもの笑顔は最高です！

子育てとキャリア

出産・育児と仕事を両立させるために必要なことをチェックしておきましょう。

制度や支援などを活用して
仕事と子育てを両立させよう

妊娠・出産を機に退職するのではなく、現代は出産後の女性も仕事を続け、キャリアを重ねていく人も増えてきました。今後の生活についてパートナーとしっかり話し合い、共通認識を持っておきましょう。子どもが生まれても働きたいと思ったら、さまざまな制度や支援を活用して仕事と子育てを両立させていきましょう。



VOICE 男性の家事・育児について



O.A.さん
33歳 女性
結婚歴4年

父親としてできることを、無理なくやってくれたらいいです。時には厳しく叱り、時には全力で遊んでくれる存在は、子どもにも刺激があるようです。



O.K.さん
42歳 女性
結婚歴4年

夫の仕事が忙しく分担は難しいです。日本はまだ男性が育児に参加したくてもできない場合が多い。子どもとのこのかけがえない時間はぜひ男性も体験すべき！



H.T.さん
31歳 男性
結婚歴9か月

分担はしていますが、お互い仕事をしているので、そのときにできる方が積極的にするようにしています。家事も育児も協力し合える関係でいいですね。



M.K.さん
36歳 女性
結婚歴6年

“やらされる”感覚ではなく男性も当たり前と思ってほしいと思います。うちは男の子なので、将来のお嫁さんのために少しずつ家事は教えていくつもりです(笑)



とある“共働き夫婦”の1日

下表は平日の共働き夫婦の1日です。ここでは家事・育児は妻が主に担当していますが、仕事・家事・育児のバランスや分担については、妊娠する前に2人で話し合っておきましょう。

夫の場合

妻の場合

	6:00	起床、洗顔、朝食の準備
起床、洗顔、着替え	6:30	夫と子どもを起こす
朝食	7:00	朝食
子どもを保育園へ送る	7:30	後片付け、自分の出社準備など
出社	8:30	出社
仕事	9:00	仕事
	17:00	業務終了
	17:30	保育園へお迎え
	18:30	帰宅、夕食準備
	19:00	子どもと夕食
業務終了	19:30	子どもと入浴、洗濯
退社	20:30	子どもと遊ぶ
帰宅、夕食	21:00	子どもを寝かしつける
入浴	22:00	夫の分の夕食準備
自由時間	22:30	後片付けなど家事
就寝	23:00	自由時間
	0:00	就寝

家事分担は、「平日は妻で週末は分担」となりがちですが、夫が早く帰れた日は、子どもを入浴させて寝かしつけたり洗濯物をたたんだり、家事負担を分散するようにしている。

鎌ヶ谷市の子育て支援

鎌ヶ谷市では市内の遊び場情報から手当・医療費の助成など、鎌ヶ谷市の子育てに関するさまざまな情報をまとめた冊子「かまがや子育てガイドブック」を市役所で配布しています。また、子育て応援サイト「かまっこ応援団」(<http://kamakko.info/>)も好評です。



知ってク コラム

労働基準法で 産休・育児制度は 定められている

産前6週間

本人が申請すれば、産前は出産予定日を含む6週間(双子以上は14週間)以内の休業が認められています。本人が希望すれば、出産前日まで仕事をすることもできます。

産後8週間

産後は本人の申請に関係なく、出産の翌日から8週間は就業できません。6週間を過ぎた後、本人が希望し、医師が支障ないと認めた場合は、仕事をすることができます。

子どもが1歳になるまで

子どもが1歳の誕生日を迎えるまでは育休が認められています。父母が共に育児休業を取得する場合は1歳2か月まで延長されます(取得できる方の要件あり)。



まずは健康がイチバン 今から考える自分のカラダ

充実した生活を送るためには健康が基本。

食事、運動、メンタルヘルスに気をつけて、健康で穏やかに過ごしましょう。

「主食」「主菜」「副菜」ってナニ？

～バランスよい食生活を送るために～



主食

米やパン、麺類などの穀物で、炭水化物を多く含みます。主に活動するためのエネルギー源です。

主菜

肉や魚、卵、大豆などを使ったメインのおかずです。筋肉や血液をつくるたんぱく質を多く含みます。

副菜

野菜やキノコ、海藻、芋類などの食品で、ビタミン、ミネラル、食物繊維などの供給源です。

食について

健康に暮らしていくために、食事はとても重要です。忙しいからといって、朝食を抜いたり、偏食したりはNG。1日3食、できるだけ規則正しい時間に、主食・主菜・副菜をそろえて栄養のバランスを考え、食事をとるように心がけましょう。

BMIで知る「適正体重」

～やせすぎも太りすぎもNG～

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

BMIとは体重と身長割合から算出する、肥満度を示す体格指数です。

標準値は18.5以上25未満で、18.5を下回ると低体重、25以上だと肥満となります。

毎日体重を測ることで、標準値を維持できるように気をつけましょう。

会社帰りにも通える 今流行りのスポーツ

ボルダリング

東京五輪種目にもなったスポーツクライミング。突起物の付いた人工の壁を素手で登っていく。

トランポリンエクササイズ

跳ねて遊んでいるだけのように見えるかもしれないが、実はハードな全身運動。消費カロリーも多い。

ホットヨガ

室温35℃以上、湿度60%程度の部屋で行うヨガ。発汗量が多く、ダイエット&デトックス効果あり。



ボルダリングジムで仲間と一緒に楽しむのも○

運動について

定期的に運動することはとても大事です。会社帰りや休日に自分の興味のあるスポーツにトライしたり、時間のない人は、通勤のひと駅分を歩くなどして運動しましょう。

こんな症状、続いていますか？

下記のような症状が続くようだと、心がピンチかも。当てはまる数ではなく、気になったら病院で相談しましょう。

- | | |
|------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 食欲がない | <input type="checkbox"/> 頭痛・腹痛がある |
| <input type="checkbox"/> 肩こりがひどい | <input type="checkbox"/> 飲酒が増える |
| <input type="checkbox"/> 夜眠れない | <input type="checkbox"/> イライラしやすい |
| <input type="checkbox"/> 集中力が途切れる | <input type="checkbox"/> 不安な気持ちになる |
| <input type="checkbox"/> 不安な気持ちになる | <input type="checkbox"/> 無駄な買い物をする |

メンタルヘルスについて

メンタルヘルスに大切なのはストレスを自覚すること。おかしいなと思ったら深呼吸などしてリラックスしましょう。適度な発散で、ストレスをためないことが大事です。

知ったく
くらム

市の検診を利用して自分の体を知ろう!!



●子宮頸がんは20代、30代で急増しています

日本人の死因で最も多いのががん。若いうちからの検診を心がけましょう。鎌ヶ谷市では、21歳になる女性に子宮がん検診の無料クーポンを送付していますのでぜひ活用してください。

●歯周病検診は受けましたか？

20代でも歯周病の所見のある人が、すでに3割近くいます(全国調査)。鎌ヶ谷市では、20歳の方も対象です。自己負担500円で受けられますので1月末までにお受けください。

(歯周病検診対象者：20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳の方)



ライフデザインワークシート

冊子を通して、どんな未来を想像しましたか。考えたことを振り返り、
未来の自分を自由にデザインしてみましょう。

切り抜きを貼ったりイラストでもOK!
思っていることを書いてみるのが大切!

4

仕事

どんな仕事をしてる?

資格や目標は?

5年後

頼れる先輩?
できるビジネスパーソン?

10年後

記入日 年 月 日

今の自分

歳
社会人・学生・その他()

1 好きなこと、
頑張っていること

2 めざしていること、
チャレンジしたいこと

3 心配や不安に
思っていること



未来の自分

6 家族

5年後

子どもは・・・
いる？いない？



10年後

何人家族？
どんな家族？

5 恋愛・結婚

10年後

恋愛・結婚

彼/彼女・・・
いる？いない？

5年後

結婚・・・
している？していない？



7 アライベート

10年後

プライベート

趣味や
習い事って・・・？

5年後

カラダ
気をつけてる・・・？

お休みの日は
なにしてる？



8 貯金

10年後

何歳までに
いくら貯金する？

5年後



相談窓口一覧

国民健康保険に関すること	保険年金課国保給付係	047-445-1204
国民年金に関すること	保険年金課国民年金係	047-445-1209
健康のことについてのご相談	健康増進課	047-445-1405
母子健康手帳の交付	健康増進課母子保健係	047-445-1393
妊娠・出産に関するお問い合わせ	健康増進課母子保健係	047-445-1393
歯周病検診について	健康増進課母子保健係	047-445-1394
がん検診について	健康増進課予防係	047-445-1390
子育てにかかわる相談および支援に関すること	こども支援課子育て支援センター	047-441-8905
DV 等人権擁護に関する相談	市民活動推進課男女共同参画室	047-445-1277
エイズ等感染症に関すること	習志野健康福祉センター	047-475-5151
この冊子の内容に関するご質問、ご意見については鎌ヶ谷市役所健康増進課母子保健係まで		047-445-1393

知っておきたい。

～なりたい自分になるために～

Create Your Own Future!

平成 29年 (2017年) 11月発行

鎌ヶ谷市役所健康増進課母子保健係

〒273-0195 千葉県鎌ヶ谷市新鎌ヶ谷二丁目6番1号



この冊子は環境にやさしい植物インクと
FSC® 森林認証紙を使用しています。