

妊娠を希望される方へ

山口市「葉酸サプリメント配付」のご案内

山口市では、婚姻届を提出され、妊娠を希望される方を対象に、「葉酸サプリメント」を配付し、食生活アドバイスを行います。

妊娠を希望される方へ
葉酸サプリメントを
配付しています



葉酸ってなに？

葉酸は、赤ちゃんの成長に欠かせない大切な栄養素です。
妊娠初期は、「神経管」という赤ちゃんの土台が作られます。
妊娠前に葉酸をしっかり摂ることで、**神経管閉鎖障害の発症リスクを減らす**ことができます。

葉酸摂取におすすめの時期

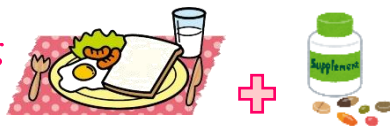
妊娠する1か月くらい前から妊娠3か月頃まで
赤ちゃんの大事な部分（神経管）は、妊娠初期に作られます。

対象者

山口市に住民登録があり、
令和5年4月1日以降に
婚姻届を提出した方

葉酸を摂る量

普段の食事に加えて、
サプリメント等から1日400 μ g



申請方法

申請は
こちらから→



申請から受け取りまでの流れ

①電子申請



②受取日の予約

要予約



③管理栄養士による栄養相談、 葉酸サプリメントの受け取り



【受取場所】
山口市こども家庭センター
小郡保健福祉センター

*山口市こども家庭センター、
小郡保健福祉センターから
受取日確認の電話をします。

妊娠前の“今”が身体づくりのチャンス！

忙しい毎日で、つい後回しになりがちな食生活。
でも実は、妊娠を考え始めた時こそ、
カラダの土台を整える大事な時期です。



●適正体重を知っていますか？

やせや肥満は、ホルモンバランスが乱れやすく、妊娠や出産に影響することがあります。
また、母体だけでなく赤ちゃんの健康にも影響があることが分かっています。

やせのリスク

あなた

- ・排卵のリズムの乱れによる妊娠しにくさ
- ・将来の骨粗しょう症

赤ちゃん

- ・低出生体重児
- ・早産
- ・将来の生活習慣病（高血圧症、糖尿病等）

肥満のリスク

あなた

- ・排卵のリズムの乱れによる妊娠しにくさ
- ・妊娠合併症になりやすい

妊娠合併症とは・・・妊娠高血圧症候群、妊娠糖尿病等

赤ちゃん

- ・将来の生活習慣病（高血圧症、糖尿病等）

適正体重とは、BMI値で18.5以上25未満
妊娠前から生活習慣を改善し、適正体重を維持することが大切です。

<BMI判定>

BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

やせ

18.5未満

適正体重

18.5以上25未満

肥満

25以上

●このような食生活になっていませんか

- ☐ 朝はパンと飲み物だけ
- ☐ 野菜や果物が不足気味
- ☐ 甘い飲み物やお菓子が習慣になっている
- ☐ 外食やコンビニの利用が続いてしまう



菓子パンは
食事では
ありません！

このような食生活をしていると、妊娠前から必要となる栄養素が不足する可能性があります。特に、葉酸、鉄の不足は、体調やホルモンバランスにも影響することがあります。

まずは“自分の食生活を知ること”が第一歩！

食生活アドバイス（無料）

葉酸サプリメントをお渡しする際に、管理栄養士があなたの体調や生活スタイルに寄り添った食事のポイントをお伝えします。



今すぐ葉酸サプリメント配付を申請！

