

# 葉酸サプリメントを配付します!



ご結婚おめでとうございます。

山口市では、健やかな赤ちゃんの誕生を応援するため、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、食生活チェックや栄養相談を行います。

葉酸は、赤ちゃんの神経管閉鎖障害の予防の他に、妊娠中の貧血や妊娠高血圧症候群の予防効果があり、食事でするだけでは不足するため、サプリメントで摂取することがすすめられています。

◆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(希望者)

◆申請方法: 婚姻届出後…電子申請

申請はこちらから

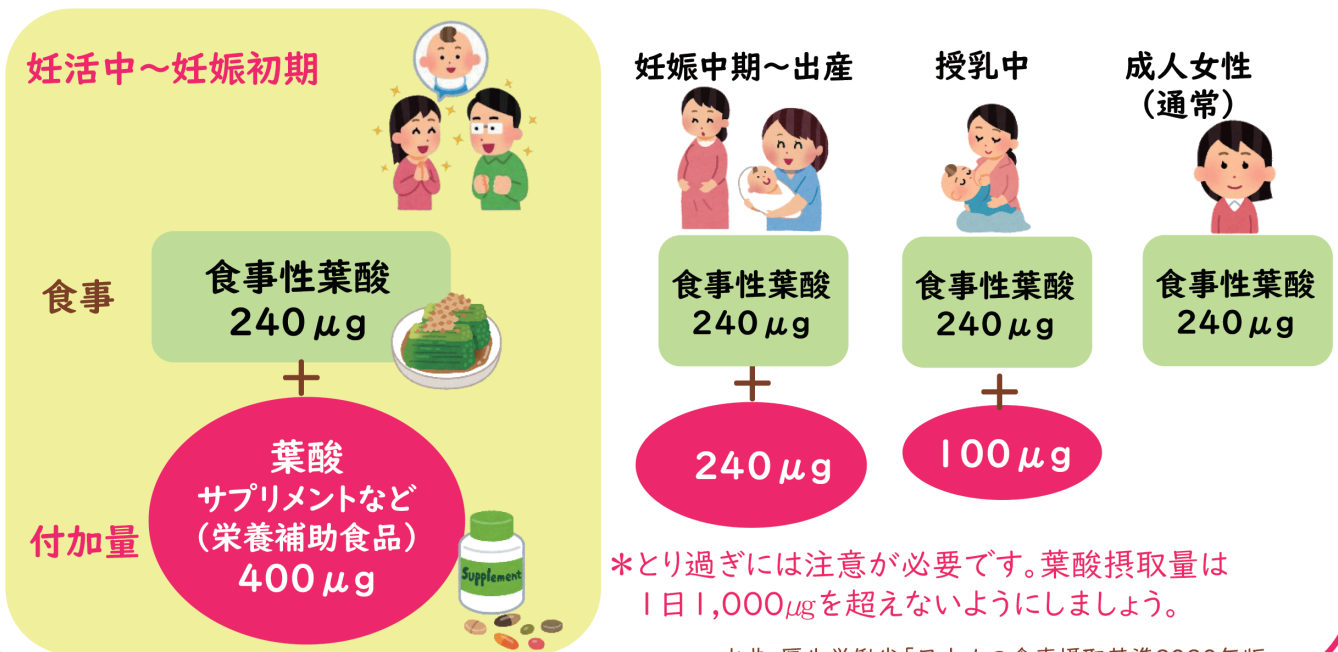


●申請から受け取りまでの流れ



## 妊娠前から **葉酸** をしっかりとりましょう!

妊娠を計画している女性や妊娠の可能性のある女性、妊娠初期の妊婦は、通常の食事から摂取する量に加えてサプリメントや葉酸の強化食品などを活用し、**葉酸400 μg**を毎日摂取することがすすめられています。



出典:厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年版」