

食生活を含む生活習慣を急に変えることはとても難しいことです。妊娠準備期にあたる今から生活習慣を見直してみましょう。該当する項目に☑をお願いします。

対象者：光市にお住まいの方（妊娠中の方は、妊娠期☆食生活チェックをご利用ください）

妊娠準備期☆健康食生活チェック

（女性用）

- | | Yes | No |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1- 1日3回規則正しい時間に、主食（ご飯、パン類など）、副菜（野菜、海藻、きのこ類など）、主菜（肉、魚、卵、大豆製品など）のそろったバランスの良い食事をとることを意識していますか。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2- 適正な体重の管理を意識していますか。
※適正体重 体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))=18.5以上25.0未満 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3- ダイエットや偏食によるやせは、月経不順、早産や低出生体重児出産のリスクが高くなることをご存じですか。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4- 胎児の脳やせき髄の発育に大切な神経管形成のため、「葉酸」という栄養素の摂取が妊娠前～妊娠初期に必要なことをご存じですか。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5- 野菜は、妊娠中に不足しがちな鉄や葉酸等のビタミン・ミネラルのよい供給源になること、また望ましい摂取量は1日350g以上であることをご存じですか。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6- 妊娠中の喫煙や飲酒が胎児の発育に影響を及ぼすことをご存じですか。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7- 妊娠期間中は、本格的な歯科治療が難しいことをご存じですか。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8- 妊娠後の急な運動は体に負担がかかるため、普段から運動習慣を身につけておくことが大切なことをご存じですか。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

妊娠準備期☆健康食生活チェック

（男性用）

- | | Yes | No |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1- 1日3回規則正しい時間に、主食（ご飯、パン類など）、副菜（野菜、海藻、きのこ類など）、主菜（肉、魚、卵、大豆製品など）のそろったバランスの良い食事をとることを意識していますか。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2- ダイエットや偏食による母体のやせは、早産や低出生体重児のリスクだけでなく、成長後の生活習慣病のリスクが高くなることをご存じですか。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3- 胎児の脳やせき髄の発育に大切な神経管形成のため、野菜などに多く含まれる「葉酸」という栄養素が妊娠前～妊娠初期に必要なことをご存じですか。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4- たばこの煙が胎児の発育に影響を及ぼすことをご存じですか。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5- 妊娠20週頃までの妊婦が風しんウイルスに感染すると、先天性風しん症候群の赤ちゃんが生まれてくるリスクが高くなることをご存じですか。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6- 妊娠するとホルモンの影響でつわりや眠気を感じ疲れやすくなるなどさまざまな体調の変化がみられ、気持ちも不安定になりやすくなることをご存じですか。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

回答いただきありがとうございました。葉酸サプリメントをご希望の方は添付の「葉酸サプリメント利用申出書」にご記入の上、本用紙と一緒に下記までご提出ください。健康食生活チェック回答者数（女性用・男性用）に応じて葉酸サプリメントをプレゼントします。また、個別の食育相談をご希望の方は下記にご連絡をお願いします。