

赤ちゃんに
元気な未来を！
県内初の
葉酸配付事業

婚姻届・妊娠届を
提出した人に

葉酸サプリメント 無料配付

令和5年7月1日
スタート

葉酸とは??

女性の健康と赤ちゃんの成長のために必要な栄養素です。
妊娠前から摂取することで、赤ちゃんの「神経管閉鎖障害」を軽減したり「妊娠期貧血」の予防ができます。

対象者

府中市に住民票がある
妊娠を希望する女性と
妊娠している女性のうち

令和5年7月1日以降

1. 婚姻届を提出した女性
2. 妊娠届を提出した女性
(転入した妊婦も含む)

受け取るには?

申請が必要です。
配付場所へお越しください。
葉酸サプリメント1本
(75日分)を配付します。

【葉酸配付場所】

- 子育てステーションちゅちゅ
(府川町186-1府中天満屋2階)
- 子育てステーションふらっと上下
(上下町上下1013-4)

お問い合わせ先

府中市子育て応援課ネウボラ推進室 (子育てステーションちゅちゅ)
府中市府川町186-1 府中天満屋 2階 電話 0847-44-6688

お知らせ

府中市民病院では女性の検診を実施しています

妊娠を考えているすべての女性が対象

プレコンセプションケアドック

健康チェックを行い、安全な妊娠・出産に繋がしましょう

必須項目 ▶ **プレコンセット** 25,000円
貧血・凝固・血小板・白血球・栄養・肝機能・腎機能・脂質代謝・糖代謝・
甲状腺機能・梅毒・B型肝炎・C型肝炎・風疹・麻疹・水痘・ムンプス

とっても
おすすめの
オプション ▶ **子宮頸がん検診** 1,900円
▷ **経膈超音波検査** 5,300円

オプション ▶ **トキソプラズマ** 930円
▷ **クラミジア・淋菌** 2,700円
▶ **骨密度** 4,500円

◆お好きな組み合わせで検診を受けることができます◆



いつかの未来を
後悔しないために
自分を知りましょう



府中市民病院
婦人科医長 牧野郁子医師



検診の申込み先：府中市民病院婦人科
電話 0847-45-3300

女性の一生のヘルスケア

いつまでもキレイでいるための食事のポイント

若いうちからの食生活は、将来の健康だけでなく、見た目にも影響するといわれています。今後も続く幸せのために、健康な食事について、考えてみませんか？

①野菜、食べていますか？

野菜は老化を防止する栄養素が豊富。
特に緑黄色野菜を意識して！

緑黄色野菜



生活習慣病、
がんの予防にも◎

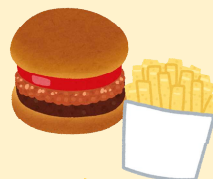
★日本人の野菜摂取目標量⇒350g
※目安:1食に両手のひらにのる量を、毎食とる
※淡色野菜:緑黄色野菜=1:2が望ましい

②インスタント食品や ファストフードはほどほどに

カップラーメンやファストフードは、カロリー
が高く、塩分が多め…さらに、からだを老化
させる悪玉物質も含まれます。



塩分含有量:約5g



塩分含有量:約2~3g
ポテトをプラスするとさらに塩分↑

★日本人の塩分摂取目標量
⇒男性:7.5g未満 女性6.5g未満
(日本人の食事摂取基準2020年版)



③お菓子はかしく選ぶ！！

甘いお菓子は、脂質や塩分が多く、カロリーが高め。
また、糖質が多いものを取りすぎて、血糖値が上がると、骨をもろくしてしまうと言われており、
将来、骨粗鬆症の可能性を高めてしまいます。
どうしても食べたい！というときは、体の老化を抑えるものや体に必要な栄養素を含んでいる
ものを選んでみませんか？



どれも食べすぎには注意

★健康な食事はバランスのよい食事が基本です。主食・主菜・副菜のそろった食事を意識してみましょう。