

ご結婚おめでとうございます！
～これから妊娠を計画されるみなさんへ

葉酸のおはなし



お母さんのお腹の中で
ぼくたちの神経管を作るのに
必要な栄養素なんだ！



お母さん、
葉酸って知ってる？

はいあ!!!



できるだけ食事から
摂ってほしいけど、
妊娠前はサプリメントで
補充してね！

これで
あんしん♡

葉酸は、ほうれん草やブロッコリーなど緑色の野菜に多く含まれてるんだよ。野菜サラダにブロッコリー3つあれば葉酸は80μg摂れるよ！

ちゃーもん!!!

1日あたりの葉酸摂取推奨量

時期	食事から摂取	サプリメントなどから摂取
成人女性	240μg	
妊娠前/妊娠初期	240μg	400μg
妊娠中期・後期	240μg	240μg
授乳期	240μg	100μg

■食事から摂取 ■サプリメントなどから摂取
■妊娠中期・後期、授乳期の付加量

参考 日本人の食事摂取基準—2020年版—



お母さんと
会えるのを
楽しみにしてるよ！

ママー!!



もう
行っていい?..

わくわく!!

大丈夫!!

ヒョコッ!!

葉酸は身体の中で
十分にいきわたるのに
時間がかかるから、
ぼくたちがお腹にやって来る前
から意識して摂ってほしいんだ!※

作成：高槻市 子ども未来部 子ども保健課

※妊娠1ヶ月以上前からの葉酸摂取が推奨されています

協力：大阪医科薬科大学 医学部 衛生学・公衆衛生学教室

(作画：公衆衛生学実習学生)

～子ども保健課からのお知らせ～

Q.妊娠したら、どうしたらいい？

高槻市の子ども保健課に、妊娠届を提出してくださいね！
母子健康手帳を交付します。



Q.不妊とは？不妊の原因は？

不妊とは、妊娠を望む健康な男女が避妊をしないで性交をしているにもかかわらず、**一定期間(1年※)妊娠しない**ものです。
※35歳以上の場合は、1年未満でもあり得ます

不妊の原因はどうしても女性の問題とわれがちですが、WHO(世界保健機構)によれば**約半数は男性に原因がある**とされています。

男性側が原因で妊娠しにくくなる可能性もあるため、**お二人での検査や治療**が必要です。

Q.どれくらいのカップルが不妊・不育について悩んでいるんだろう？

不妊に悩むカップルは10～5組に1組とも言われていますが、現在**増加**しています。

2017年に日本で生まれた子どもたちの18人に1人は、生殖補助医療によって誕生しています。



Q.不妊・不育については、どこに相談したらいいの？

大阪府の不妊不育の相談窓口があります！

(相談センターのサイトは、

こちらのQRコードからどうぞ→)



お住まいの**高槻市**では、**子ども保健課が特定不妊・不育症の医療費助成の申請**を行っています。

子ども保健課(子ども保健センター)

- 開所時間：平日の午前8時45分から午後5時15分まで
- 所在地：〒569-0096 高槻市八丁畷町12番5号
- 連絡先：電話 072-648-3272 ファックス 072-648-3274

