

妊娠を希望する方へ

葉酸サプリメントを配布します

鳴門市では、健やかな赤ちゃんの誕生を応援するため、妊娠を希望する方を対象に「葉酸サプリメント」を配布します。

- 対象者：鳴門市に夫婦どちらか一方の住民登録があり、妊娠を希望する方
- 配布物：大塚製薬 Nature Made 葉酸 150粒入り(75日分/1日2粒目安) 1本
- 受取方法 ※受取りは利用者に対して年度中に1回
 - ◆受取のみを希望される方
 - ①葉酸サプリメント支給申請書を健康増進課へ提出(予約不要)
 - ②専門職員より葉酸摂取の必要性や注意点について説明後、葉酸サプリメントの受取
 - ◆受取と栄養相談を希望される方
 - ①栄養相談日時の予約(電話・メール・電子申請)
 - ②葉酸サプリメント支給申請書を健康増進課へ提出
 - ③栄養相談の実施後、葉酸サプリメントの受取



栄養相談申込
二次元コード

葉酸サプリメント支給申請書は健康増進課窓口にごさいます。
また、市公式ウェブサイトにも掲載しております。
<https://www.city.naruto.tokushima.jp/kurashi/kodomo.package/kekkon.html> から「葉酸摂取サポート事業」をご覧ください。

葉酸とは…

葉酸は、ビタミンB群に分類される水溶性のビタミンのひとつです。赤血球を作る際に必要な栄養素のため造血ビタミンと呼ばれています。人間は葉酸を体内で作ることができないため、食事やサプリメントから補給する必要があります。

妊娠と葉酸

妊娠を計画している女性、妊娠の可能性のある女性及び妊娠初期の女性は、胎児の「神経管閉鎖障害※1」のリスク低減のために、成人女性の推奨量(240 μ g/日)に加えて400 μ g/日摂取することが推奨されています。

食事性葉酸 240 μ g / 日

+

妊娠前～
妊娠初期



400 μ g

+

妊娠中期
～出産



240 μ g

+

授乳期



100 μ g

出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

※1「神経管閉鎖障害」

妊娠の初期(妊娠4週目から12週目)におこる赤ちゃんの先天異常のひとつです。脳や脊髄などのもととなる神経管がうまく作られず、きちんと管の形にならないことで起こる障害のことです。

葉酸
640 μ g って..
ほうれん草なら



約300g
(約1.5袋)

食事で補いきれない分は
サプリメント等を上手に
活用しましょう。



問い合わせ先：鳴門市役所 健康増進課

電話：088-684-1137

所在地：鳴門市撫養町南浜字東浜170
(鳴門市役所2階)

メール：kenko@city.naruto.i-tokushima.jp