

妊娠を希望される方に

葉酸サプリメントを配付します！

白井市では、令和6年9月2日より妊娠を希望される方に葉酸サプリメントの配付及び健康等に関する情報の配付を始めました。

葉酸は、女性の健康と赤ちゃんの成長のために特に必要な栄養素で、妊娠1か月以上前から妊娠3か月までの間に摂取することで、赤ちゃんの「神経管閉鎖障害※1」の発症リスクが低減するとされています。

今回の配付をきっかけとして、今後のライフイベントを健康で迎えられるように「より健康になること」「健康的な生活を送れること」を意識し、健康づくりについて考えていただければと思います。

※1「神経管閉鎖障害」とは、妊娠初期に起こる赤ちゃんの先天異常のひとつで、脳やせき髄などのもととなる神経管が上手く作られずに、きちんと管の形にならないことが原因で起こる障害です。二分脊椎症（腰部の腫瘍により運動や排泄の障害が起こる）や無脳症（脳が十分に形成されない）などがあります。

妊娠前から葉酸をしっかりととりましょう！

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、サプリメントや葉酸の強化食品なども活用し、葉酸400 μ gを追加で摂取することが奨められています。

成人女性



食事性葉酸
240 μ g/日

妊活中～妊娠初期



食事

食事性葉酸
240 μ g/日



+

付加量

葉酸サプ
リメント
など
400 μ g/日



妊娠中期～出産



食事性葉酸
240 μ g/日

+

葉酸サプ
リメント
など
240 μ g/日

授乳期



食事性葉酸
240 μ g/日

+

葉酸サプ
リメント
など
100 μ g/日

※葉酸のとり過ぎには注意が必要です。
葉酸の摂取量は1日1,000 μ gを超えないようにしましょう。

《葉酸サプリメント配付対象者(①～③の全てに当てはまる方)》

- ① 住民票が白井市にあり、妊娠を希望する方
- ② 婚姻している方、または婚姻しようとしている方
- ③ 年齢が50歳未満の方

《葉酸サプリメント配付場所》

白井市役所本庁舎3階46番窓口（企画政策課）

《必要な持ち物》

身分証明書（マイナンバーカード・運転免許証等）

問合せ先

葉酸配付について

：企画財政部企画政策課

047-401-7245

健康づくり・栄養摂取について：健康子ども部健康課

047-497-3494・3472