

(資料10) 周産期医療対策事業等の実施状況

平成17年度(国庫補助対象分)

	母子保健強化推進特別事業	療育指導事業	生涯を通じた女性の健康支援事業				周産期医療対策(システム・運営費)	
			健康教育事業	女性健康支援センター事業	不妊専門相談センター事業	不妊専門相談センター実施機関	総合周産期母子医療センター	
001	北海道	○			○	旭川医科大学医学部附属病院	○(2)	釧路赤十字病院、市立札幌病院
002	青森県	○		○	○	弘前大学医学部附属病院	○(1)	青森県立中央病院
003	岩手県	○	○	○	○	岩手医科大学附属病院	○(1)	岩手医科大学附属病院
004	宮城県				○	国立大学法人東北大学病院	○(1)	仙台赤十字病院
005	秋田県				○	秋田大学医学部附属病院		
006	山形県	○	○	○	○	山形大学医学部附属病院		
007	福島県	○			○	福島県立医科大学医学部附属病院	○(1)	福島県立医科大学医学部附属病院
008	茨城県				○	三の丸庁舎、県南、県西生涯学習センター 茨城県産科婦人科医会	○(2)	総合病院土浦協同病院 筑波大学附属病院
009	栃木県	○	○	○	○	(財)とちぎ男女共同参画センター「バルティ」	○(2)	獨協医科大学病院、自治医科大学附属病院
010	群馬県				○	(財)群馬県健康づくり財団	○(1)	群馬県立小児医療センター
011	埼玉県	○	○	○	○	埼玉医科大学総合医療センター	○(1)	埼玉医科大学総合医療センター
012	千葉県	○	○	○	○	柏保健所、印旛保健所、長生保健所、君津保健所	○(1)	亀田総合病院
013	東京都		○	○	○	日本家族計画協会	○(9)	内訳は、次頁
014	神奈川県		○	○	○	神奈川県茅ヶ崎保健福祉事務所	○(2)	神奈川県立こども医療センター、北里大学病院
015	新潟県		○	○	○	新潟大学医学部附属病院	○(1)	長岡赤十字病院
016	富山県	○	○	○	○	富山県立中央病院	○(1)	富山県立中央病院
017	石川県			○	○	石川県不妊相談センター	○(1)	石川県立中央病院
018	福井県				○	福井県看護協会会館	○(1)	福井県立病院
019	山梨県	○			○	県民情報プラザ	○(1)	山梨県立中央病院
020	長野県				○	松本保健所	○(1)	長野県立こども病院
021	岐阜県				○	岐阜県不妊相談センター		
022	静岡県	○	○	○	○	静岡県総合健康センター	○(1)	聖隷浜松病院
023	愛知県	○	○	○	○	名古屋大学医学部附属病院	○(1)	名古屋第一赤十字病院
024	三重県				○	三重県立看護大学	○(1)	独立行政法人国立病院機構三重中央医療センター
025	滋賀県	○	○	○	○	滋賀医科大学附属病院	○(1)	大津赤十字病院
026	京都府				○	京都府立医科大学附属病院	○(1)	京都第一赤十字病院
027	大阪府	○	○		○	ドーンセンター(大阪府立女性総合センター)	○(2)	大阪府立母子保健総合医療センター、高槻病院
028	兵庫県	○	○	○	○	兵庫県男女共同参画センター	○(1)	兵庫県立こども病院
029	奈良県		○	○	○	奈良県健康づくりセンター		
030	和歌山県		○		○	岩出保健所、田辺保健所	○(1)	和歌山県立医科大学附属病院
031	鳥取県		○	○	○	鳥取県立中央病院		
032	島根県	○	○		○	島根県立中央病院	○(1)	島根県立中央病院
033	岡山県				○	岡山大学医学部・歯学部附属病院	○(2)	倉敷中央病院、国立病院機構岡山医療センター
034	広島県		○		○	広島大学病院	○(1)	広島県立広島病院
035	山口県	○	○	○	○	県立総合医療センター	○(1)	山口県立総合医療センター
036	徳島県	○	○	○	○	徳島大学医学部・歯学部附属病院	○(1)	徳島大学病院
037	香川県		○	○	○	香川県立中央病院研修棟、各福祉保健事務所	○(2)	独立行政法人国立病院機構香川小児病院、 香川大学医学部附属病院
038	愛媛県	○	○	○	○	愛媛県健康増進センター	○(1)	愛媛県立中央病院
039	高知県		○	○	○	各福祉保健所	○(1)	高知県・高知市病院企業団立高知医療センター
040	福岡県		○	○	○	保健福祉環境事務所：宗像、鞍手、久留米	○(4)	福岡大学病院、久留米大学病院、 聖マリア病院、北九州市立医療センター
041	佐賀県		○	○	○	各保健所		
042	長崎県		○	○	○	各保健所		
043	熊本県	○	○		○	熊本県女性相談センター	○(1)	熊本市立熊本市市民病院
044	大分県	○			○	大分県立病院	○(1)	大分県立病院
045	宮崎県		○	○	○	中央保健所、都城保健所、延岡保健所		
046	鹿児島県	○			○	鹿児島大学病院、各保健所		
047	沖縄県	○	○	○	○	中央保健所	○(1)	沖縄県立中部病院
	小計	14	30	22	27	47	38 (56)	
	合計	14府県	30都道府県	22都県 3市	27都県 4市	47都道府県 7市	38都道府県(56力所)	

注：周産期医療対策(システム・運営費)の()内は同センター数(国庫補助対象外を含む。)を表す。

	母子保健強化推進特別事業	療育指導事業	生涯を通じた女性の健康支援事業				周産期医療対策(システム・運営費)
			健康教育事業	女性健康支援センター事業	不妊専門相談センター事業	不妊専門相談センター実施機関	
048	札幌市			○	○	札幌市中央保健センター	東京都 東京都立墨東病院 愛育病院 東京女子医科大学病院 東邦大学医学部附属大森病院 帝京大学医学部附属病院 杏林大学医学部附属病院 日本赤十字社医療センター 日大医学部附属板橋病院 昭和大学病院
049	仙台市		○	○			
050	さいたま市				○	さいたま市浦和ふれあい館、さいたま市保健所	
051	千葉市				○	千葉市保健所	
052	横浜市				○	横浜市立大学附属市民総合医療センター	
053	川崎市						
054	静岡市						
055	名古屋市						
056	京都市				○	下京保健所、京都市子ども保健医療相談事故防止センター	
057	大阪市	○					
058	神戸市						
059	広島市	○					
060	北九州市				○	小倉北区役所	
061	福岡市						
062	旭川市						
063	函館市						
064	秋田市						
065	郡山市		○				
066	いわき市						
067	宇都宮市						
068	川崎市			○	○	埼玉医科大学総合医療センター、川崎市総合保健センター	
069	船橋市			○			
070	横須賀市						
071	相模原市						
072	新潟市						
073	富山市						
074	金沢市	○					
075	長野市						
076	岐阜市						
077	浜松市						
078	豊橋市						
079	豊田市						
080	岡崎市						
081	堺市						
082	高槻市						
083	東大阪市						
084	姫路市						
085	奈良市	○	○				
086	和歌山市						
087	岡山市						
088	倉敷市						
089	福山市						
090	下関市						
091	高松市						
092	松山市	○					
093	高知市						
094	長崎市	○					
095	熊本市						
096	大分市						
097	宮崎市	○					
098	鹿児島市						
099	小樽市						
100	尼崎市						
101	西宮市						
102	呉市						
103	大牟田市						
104	佐世保市						
105	千代田区						
106	中央区						
107	港区						
108	新宿区						
109	文京区						
110	台東区						
111	墨田区						
112	江東区						
113	品川区						
114	目黒区						
115	大田区						
116	世田谷区						
117	渋谷区						
118	中野区						
119	杉並区						
120	豊島区						
121	北区						
122	荒川区						
123	板橋区						
124	練馬区						
125	足立区						
126	葛飾区						
127	江戸川区						
	小計		7市	3市	4市	7市	

(資料 1 1) 母子保健強化推進特別事業実施状況 (平成 1 7 年度)

実施主体	実施事業名
01 埼玉 県	母親の心のサポートシステム開発普及事業
02 富 山 県	育児応援推進事業
03 愛 知 県	ハイリスク事例に対する支援体制づくり
04 滋 賀 県	滋賀県健やか親子ふれあい推進事業
05 大 阪 府	母乳栄養推進事業
06 兵 庫 県	妊産婦保健にかかる地域、職域ネットワークづくり事業
07 島 根 県	医療依存度の高い在宅療養時 (超低出生体重時を含む) の生活サポートシステムの構築
08 山 口 県	乳幼児健康診査マニュアル作成事業
09 徳 島 県	子供たちの未来のために食習慣定着支援事業 (みんなで食育環境を！)
10 愛 媛 県	すこやか親子・えひめ21推進事業
11 熊 本 県	みんなで支える思春期相談教室：地域連携モデル事業
12 大 分 県	母子メンタルサポート推進事業
13 鹿 児 島 県	A T L 母子感染対策事業
14 沖 縄 県	乳幼児検診を活用した効果的な児童虐待予防対策事業

(資料12) 新生児訪問指導実施率及び訪問率(平成16年度)

都道府県	市町村数		対象者数 (人)	訪問 実人員 (人)	訪問率 (%)	政令市・ 特別区	実施の 有無	対象者数 (人)	訪問 実人員 (人)	訪問率 (%)	
	実施数	実施率 (%)									
001北海道	204	199	97.5	18 123	7 427	41.0	048札幌市	あり	13 382	8 211	61.4
002青森県	47	46	97.9	10 441	3 504	33.6	049仙台市	あり	8 634	4 940	57.2
003岩手県	58	49	84.5	9 474	1 203	12.7	050さいたま市	あり	9 834	1 073	10.9
004宮城県	68	66	97.1	7 043	1 216	17.3	051千葉市	あり	8 596	1 625	18.9
005秋田県	41	29	70.7	3 109	662	21.3	052横浜市	あり	29 510	10 743	36.4
006山形県	44	41	93.2	9 268	1 417	15.3	053川崎市	あり	13 333	6 747	50.6
007福島県	83	60	72.3	9 869	514	5.2	054静岡市	あり	6 059	1 210	20.0
008茨城県	62	62	100.0	24 818	2 992	12.1	055名古屋市	あり	19 422	7 301	37.6
009栃木県	43	40	93.0	12 752	1 625	12.7	056京都市	あり	12 057	3 528	29.3
010群馬県	59	59	100.0	15 009	3 561	23.7	057大阪市	あり	22 794	10 341	45.4
011埼玉県	86	84	97.7	37 104	5 969	16.1	058神戸市	あり	11 720	4 507	38.5
012千葉県	76	76	100.0	35 697	8 219	23.0	059広島市	あり	10 209	371	3.6
013東京都	39	39	100.0	28 557	5 124	17.9	060北九州市	あり	8 373	1 151	13.7
014神奈川県	33	33	100.0	13 425	2 145	16.0	061福岡市	あり	12 233	462	3.8
015新潟県	64	63	98.4	12 644	7 136	56.4	062旭川市	あり	2 538	327	12.9
016富山県	20	20	100.0	4 141	2 836	68.5	063函館市	あり	1 798	34	1.9
017石川県	21	21	100.0	6 088	689	11.3	064秋田市	あり	2 334	370	15.9
018福井県	28	21	75.0	6 270	1 418	22.6	065郡山市	あり	3 261	78	2.4
019山梨県	38	34	89.5	6 604	3 127	47.4	066いわき市	あり	3 198	816	25.5
020長野県	105	86	81.9	14 364	6 064	42.2	067宇都宮市	あり	4 756	1 150	24.2
021岐阜県	46	31	67.4	7 353	997	13.6	068川越市	あり	2 775	1 148	41.4
022静岡県	51	47	92.2	18 057	1 479	8.2	069船橋市	あり	5 104	947	18.6
023愛知県	77	74	96.1	36 090	2 050	5.7	070横須賀市	あり	3 516	1 436	40.8
024三重県	47	41	87.2	5 925	292	4.9	071相模原市	あり	5 300	403	7.6
025滋賀県	33	33	100.0	11 096	3 570	32.2	072新潟市	あり	5 866	3 146	53.6
026京都府	37	33	89.2	8 817	1 777	20.2	073富山市	あり	3 490	1 502	43.0
027大阪府	39	39	100.0	36 203	4 022	11.1	074金沢市	あり	3 917	186	4.7
028兵庫県	73	73	100.0	21 908	4 946	22.6	075長野市	あり	3 772	1 053	27.9
029奈良県	43	35	81.4	8 448	811	9.6	076岐阜市	あり	3 258	1 306	40.1
030和歌山県	48	41	85.4	4 232	627	14.8	077浜松市	あり	5 847	362	6.2
031鳥取県	20	20	100.0	5 171	870	16.8	078豊橋市	あり	3 312	365	11.0
032島根県	29	24	82.8	4 595	1 327	28.9	079豊田市	あり	3 923	69	1.8
033岡山県	32	28	87.5	5 907	1 237	20.9	080岡崎市	あり	3 677	81	2.2
034広島県	25	24	96.0	8 004	1 374	17.2	081堺市	あり	7 954	186	2.3
035山口県	32	28	87.5	8 864	809	9.1	082高槻市	あり	2 938	187	6.4
036徳島県	38	38	100.0	6 054	1 131	18.7	083東大阪市	あり	4 089	594	14.5
037香川県	36	35	97.2	5 105	853	16.7	084姫路市	あり	4 411	738	16.7
038愛媛県	26	26	100.0	6 220	965	15.5	085奈良市	あり	2 897	86	3.0
039高知県	47	47	100.0	3 037	974	32.1	086和歌山市	あり	2 838	462	16.3
040福岡県	82	62	75.6	18 794	2 623	14.0	087岡山市	あり	6 711	250	3.7
041佐賀県	35	25	71.4	6 778	409	6.0	088倉敷市	あり	4 073	117	2.9
042長崎県	43	40	93.0	5 965	606	10.2	089福山市	あり	3 556	353	9.9
043熊本県	70	56	80.0	8 409	1 161	13.8	090下関市	あり	1 758	197	11.2
044大分県	27	22	81.5	4 971	747	15.0	091高松市	あり	3 449	612	17.7
045宮崎県	43	38	88.4	6 708	333	5.0	092松山市	あり	4 594	275	6.0
046鹿児島県	77	75	97.4	7 904	1 816	23.0	093高知市	あり	2 991	230	7.7
047沖縄県	52	48	92.3	10 666	1 835	17.2	094長崎市	あり	3 082	605	19.6
							095熊本市	あり	6 263	365	5.8
							096大分市	あり	4 104	304	7.4
							097宮崎市	あり	3 066	199	6.5
							098鹿児島市	あり	5 322	2 671	50.2
							099小樽市	あり	821	419	51.0
							100尼崎市	あり	4 492	287	6.4
							101西宮市	あり	4 301	109	2.5
							102呉市	あり	1 603	288	18.0
							103大牟田市	あり	898	212	23.6
							104佐世保市	あり	2 117	52	2.5
							105千代田区	あり	275	68	24.7
							106中央区	あり	599	311	51.9
							107港区	あり	1 300	287	22.1
							108新宿区	あり	1 913	303	15.8
							109文京区	あり	1 279	318	24.9
							110台東区	あり	1 061	306	28.8
							111墨田区	あり	1 764	695	39.4
							112江東区	あり	3 228	703	21.8
							113品川区	あり	2 561	821	32.1
							114目黒区	あり	1 760	424	24.1
							115大田区	あり	4 920	889	18.1
							116世田谷区	あり	6 043	555	9.2
							117渋谷区	あり	1 248	144	11.5
							118中野区	あり	2 012	234	11.6
							119杉並区	あり	3 168	1 155	36.5
							120豊島区	あり	1 017	307	30.2
							121北区	あり	2 226	956	42.9
							122荒川区	あり	1 177	262	22.3
							123板橋区	あり	4 246	1 375	32.4
							124練馬区	あり	5 683	2 240	39.4
							125足立区	あり	4 729	851	18.0
							126葛飾区	あり	3 613	446	12.3
							127江戸川区	あり	6 739	1 279	19.0

注1:市区町村が実施主体となった健康診査及び新生児訪問指導を対象としている。

注2:対象者数、訪問実人員、訪問率については対象者数、訪問実人員のいずれかの記載がない市区町村は除外して計上している。

注3:東京都三宅村については全島避難中であったため、避難先自治体にて健診を受診している。

注4:新生児訪問指導以外に生後4か月以下の乳児に対する訪問指導を実施している自治体が多い。

(資料13) 3～4か月児健診実施率及び受診率(平成16年度)

都道府県	市町村数			対象者数 (人)	受診 実人員 (人)	受診率 (%)	政令市・ 特別区	実施の 有無	対象者数 (人)	受診 実人員 (人)	受診率 (%)		
	実施数	実施率 (%)											
001	北海道	204	195	95.6	21 273	19 981	93.9	048	札幌市	あり	14 726	14 636	99.4
002	青森県	47	41	87.2	8 400	7 847	93.4	049	仙台市	あり	9 402	8 867	94.3
003	岩手県	58	55	94.8	11 051	10 463	94.7	050	さいたま市	あり	10 596	9 641	91.0
004	宮城県	68	61	89.7	10 316	9 938	96.3	051	千葉市	あり	8 626	8 236	95.5
005	秋田県	41	39	95.1	4 073	3 950	97.0	052	横浜市	あり	32 692	31 414	96.1
006	山形県	44	44	100.0	10 000	9 672	96.7	053	川崎市	あり	13 336	13 074	98.0
007	福島県	83	83	100.0	11 731	11 463	97.7	054	静岡市	あり	6 085	5 807	95.4
008	茨城県	62	60	96.8	24 353	21 564	88.5	055	名古屋市	あり	20 071	19 917	99.2
009	栃木県	43	43	100.0	13 259	12 620	95.2	056	京都市	あり	11 918	11 167	93.7
010	群馬県	59	59	100.0	15 164	14 322	94.4	057	大阪市	あり	23 148	21 667	93.6
011	埼玉県	86	84	97.7	48 477	44 986	92.8	058	神戸市	あり	12 751	12 431	97.5
012	千葉県	76	76	100.0	29 151	26 002	89.2	059	広島市	あり	11 359	10 409	91.6
013	東京都	39	39	100.0	34 575	32 465	93.9	060	北九州市	あり	8 692	8 252	94.9
014	神奈川県	33	33	100.0	24 849	23 565	94.8	061	福岡市	あり	12 923	12 681	98.1
015	新潟県	64	60	93.8	12 997	12 537	96.5	062	旭川市	あり	2 885	2 820	97.7
016	富山県	20	20	100.0	5 661	5 577	98.5	063	函館市	あり	1 966	1 729	87.9
017	石川県	21	20	95.2	5 148	5 068	98.4	064	秋田市	あり	2 670	2 583	96.7
018	福井県	28	28	100.0	7 161	6 769	94.5	065	郡山市	あり	3 378	3 266	96.7
019	山梨県	38	38	100.0	7 885	7 462	94.6	066	いわき市	あり	3 210	3 077	95.9
020	長野県	105	104	99.0	20 145	19 388	96.2	067	宇都宮市	あり	4 899	4 507	92.0
021	岐阜県	46	45	97.8	14 536	14 007	96.4	068	川越市	あり	2 824	2 624	92.9
022	静岡県	51	51	100.0	21 403	19 572	91.4	069	船橋市	あり	5 296	5 040	95.2
023	愛知県	77	77	100.0	40 106	38 763	96.7	070	横須賀市	あり	3 476	3 418	98.3
024	三重県	47	47	100.0	17 079	16 096	94.2	071	相模原市	あり	5 863	5 726	97.7
025	滋賀県	33	33	100.0	13 873	13 315	96.0	072	新潟市	あり	6 640	5 999	90.3
026	京都府	37	37	100.0	10 401	9 892	95.1	073	富山市	あり	3 865	3 734	96.6
027	大阪府	39	39	100.0	41 942	39 612	94.4	074	金沢市	あり	4 360	4 221	96.8
028	兵庫県	73	73	100.0	23 214	21 894	94.3	075	長野市	あり	3 593	3 463	96.4
029	奈良県	43	39	90.7	8 079	7 648	94.7	076	岐阜市	あり	3 614	3 570	98.8
030	和歌山県	48	48	100.0	5 035	4 956	98.4	077	浜松市	あり	6 189	5 919	95.6
031	鳥取県	20	20	100.0	5 427	4 915	90.6	078	豊橋市	あり	3 709	3 621	97.6
032	島根県	29	28	96.6	5 887	5 513	93.6	079	豊田市	あり	4 120	3 636	88.3
033	岡山県	32	28	87.5	5 523	4 802	86.9	080	岡崎市	あり	3 744	3 610	96.4
034	広島県	25	20	80.0	7 056	5 275	74.8	081	堺市	あり	7 954	7 832	98.5
035	山口県	32	32	100.0	9 852	9 590	97.3	082	高槻市	あり	3 203	3 026	94.5
036	徳島県	38	38	100.0	5 982	5 177	86.5	083	東大阪市	あり	4 490	4 393	97.8
037	香川県	36	36	100.0	5 674	5 285	93.1	084	姫路市	あり	4 954	4 655	94.0
038	愛媛県	26	26	100.0	7 668	5 994	78.2	085	奈良市	あり	2 973	2 811	94.6
039	高知県	47	47	100.0	3 339	2 955	88.5	086	和歌山市	あり	3 154	3 144	99.7
040	福岡県	82	82	100.0	22 819	21 435	93.9	087	岡山市	あり	6 380	6 170	96.7
041	佐賀県	35	35	100.0	5 908	5 255	88.9	088	倉敷市	あり	4 489	4 012	89.4
042	長崎県	43	43	100.0	5 144	4 379	85.1	089	福山市	あり	3 902	3 344	85.7
043	熊本県	70	70	100.0	9 534	9 310	97.7	090	下関市	あり	1 996	1 915	95.9
044	大分県	27	27	100.0	5 768	4 998	86.7	091	高松市	あり	3 563	2 072	58.2
045	宮崎県	43	43	100.0	5 223	4 756	91.1	092	松山市	あり	4 600	4 219	91.7
046	鹿児島県	77	77	100.0	9 561	9 131	95.5	093	高知市	あり	2 964	2 527	85.3
047	沖縄県	52	44	84.6	15 952	13 819	86.6	094	長崎市	あり	3 551	3 306	93.1
								095	熊本市	あり	7 207	6 519	90.5
								096	大分市	あり	4 462	3 958	88.7
								097	宮崎市	あり	3 060	2 873	93.9
								098	鹿児島市	あり	5 679	5 324	93.7
								099	小樽市	あり	818	716	87.5
								100	尼崎市	あり	4 479	4 226	94.4
								101	西宮市	あり	4 759	4 566	95.9
								102	呉市	あり	1 755	1 681	95.8
								103	大牟田市	あり	977	914	93.6
								104	佐世保市	あり	2 459	2 290	93.1
								105	千代田区	あり	284	270	95.1
								106	中央区	あり	806	746	92.6
								107	港区	あり	1 469	1 175	80.0
								108	新宿区	あり	1 913	1 760	92.0
								109	文京区	あり	1 279	1 217	95.2
								110	台東区	あり	1 118	1 083	96.9
								111	墨田区	あり	1 785	1 730	96.9
								112	江東区	あり	3 764	3 630	96.4
								113	品川区	あり	2 553	2 490	97.5
								114	目黒区	あり	1 779	1 649	92.7
								115	大田区	あり	5 456	5 337	97.8
								116	世田谷区	あり	6 150	5 867	95.4
								117	渋谷区	あり	1 446	1 198	82.8
								118	中野区	あり	2 092	1 940	92.7
								119	杉並区	あり	3 606	3 539	98.1
								120	豊島区	あり	1 479	1 417	95.8
								121	北区	あり	2 310	2 210	95.7
								122	荒川区	あり	1 407	1 363	96.9
								123	板橋区	あり	4 305	4 211	97.8
								124	練馬区	あり	6 083	5 883	96.7
								125	足立区	あり	5 479	5 430	99.1
								126	葛飾区	あり	3 648	3 576	98.0
								127	江戸川区	あり	6 739	6 577	97.6

- 注1：市区町村が実施主体となった健康診査及び新生児訪問指導を対象としている。
- 注2：対象者数、受診実人員、受診率については対象者数、受診実人員のいずれかの記載がない市区町村は除外して計上している。
- 注3：3～4か月健診以外にも利用できる受診券を使用していること等により、受診率が低下している自治体がある。
- 注4：東京都三宅村については全島避難中であつたため、避難先自治体にて健診を受診している。



妊産婦のための食生活指針

妊娠期及び授乳期は、お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育にとって大切な時期です。

そこで、この時期に望ましい食生活が実践できるよう、何をどれだけ食べたらよいかをわかりやすく伝えるための指針を作成しました。この中には1日の食事の目安となる「妊産婦のための食事バランスガイド」と妊娠中の体重増加の目安となる「推奨体重増加量」が示されています。

- 妊娠前から、健康なからだづくりを
- 「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと
- 不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷりと
- からだづくりの基礎となる「主菜」は適量を
- 牛乳・乳製品などの多様な食品を組み合わせ、カルシウムを十分に
- 妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に
- 母乳育児も、バランスのよい食生活のなかで
- たばことお酒の害から赤ちゃんを守りましょう
- お母さんと赤ちゃんの健やかな毎日は、からだと心にゆとりのある生活から生まれます



妊産婦のための食事バランスガイド

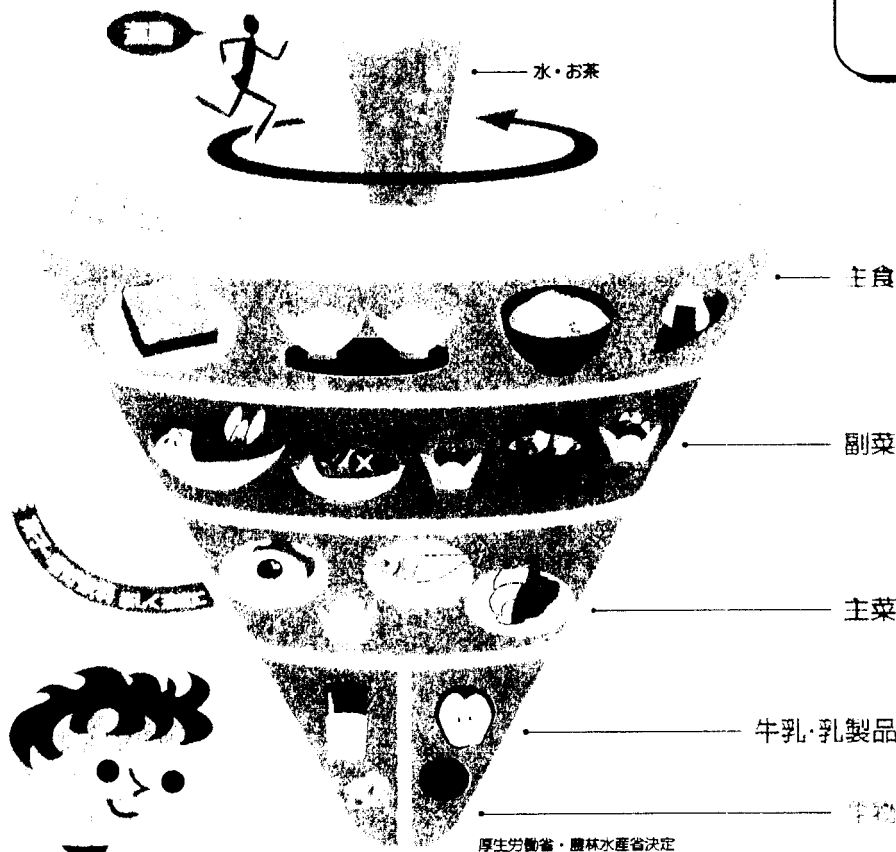
～あなたの食事は大丈夫？～

「食事バランスガイド」ってなあに？

「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5グループの料理や食品を組み合わせてとれるよう、コマにたとえてそれぞれの適量をイラストでわかりやすく示しています。

妊娠前から、健康なからだづくりを

妊娠前にやせすぎ、肥満はありませんか。健康な子どもを生み育てるためには、妊娠前からバランスのよい食事と適正な体重を目指しましょう。



厚生労働省・農林水産省決定

このイラストの料理例を組み合わせるとおおよそ2,200kcal。非妊娠時・妊娠初期（20～49歳女性）の身体活動レベル「ふつう（Ⅱ）」以上の1日分の適量を示しています。



厚生労働省及び農林水産省が食生活指針を具体的な行動に結びつけるものとして作成・公表した「食事バランスガイド」（2005年）に、食事摂取基準の妊娠期・授乳期の付加量を参考に一部加筆

1日分付加量

	非妊娠時	妊娠初期	妊娠中期	妊娠末期 授乳期
主食	5～7 つ(S.V)	—	—	+1
副菜	5～6 つ(S.V)	—	+1	+1
主菜	3～5 つ(S.V)	—	+1	+1
牛乳・乳製品	2 つ(S.V)	—	—	+1
果物	2 つ(S.V)	—	+1	+1

非妊娠時・妊娠初期の1日分を基本とし、妊娠中期



食塩・油脂については料理の中に使用されているかもしれませんが、実際の食事選択の場面で表示提供されることが望まれます。

たばことお酒の害から赤ち

妊娠・授乳中の喫煙、受動喫煙、飲影響を与えます。禁煙、禁酒に努め、

「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと

妊娠期・授乳期は、食事のバランスや活動量に気を配り、食事量を調節しましょう。また体重の変化も確認しましょう。

不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷりと

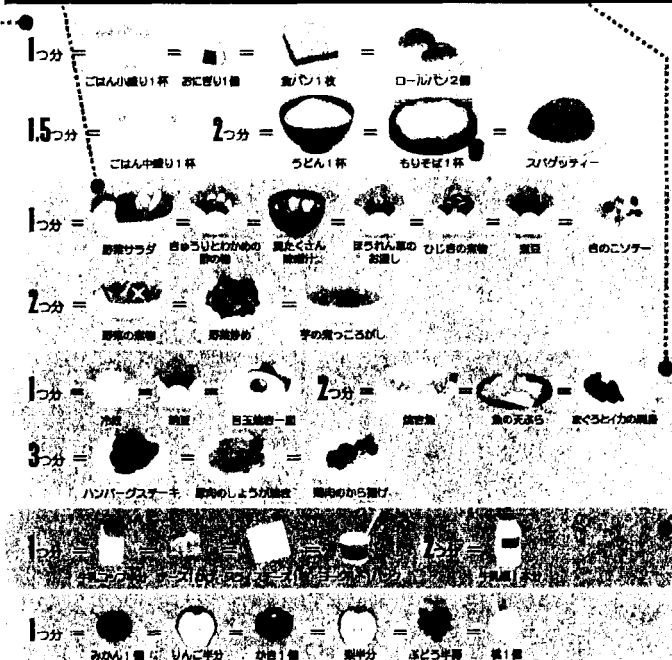
緑黄色野菜を積極的に食べて葉酸などを摂取しましょう。特に妊娠を計画していたり、妊娠初期の人には神経管閉鎖障害発症リスク低減のために、葉酸の栄養機能食品を利用することも勧められます。

副菜で十分に野菜を
摂取しましょう!

からだづくりの基礎となる「主菜」は適量を

肉、魚、卵、大豆料理をバランスよくとりましょう。赤身の肉や魚などを上手に取り入れて、貧血を防ぎましょう。ただし、妊娠初期にはビタミンAの過剰摂取に気をつけて。

料理例



*SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

妊娠末期・授乳期の方はそれぞれの枠内の付加量を補うことが必要です。

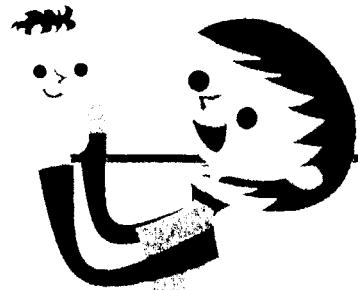
るものであり、「コマ」のイラストとして表現される際には食塩相当量や脂質も合わせて情報

牛乳・乳製品などの多様な食品を組み合わせて、カルシウムを十分に

妊娠期・授乳期には、必要とされる量のカルシウムが摂取できるように、偏りのない食習慣を確立しましょう。

母乳育児も、バランスのよい食生活のなかで

母乳育児はお母さんにも赤ちゃんにも最良の方法です。バランスのよい食生活で、母乳育児を継続しましょう。



やんを守りましょう

酒は、胎児や乳児の発育、母乳分泌に周囲にも協力を求めましょう。



<食事バランスガイドの詳細>

<http://www.j-balanceguide.com/>

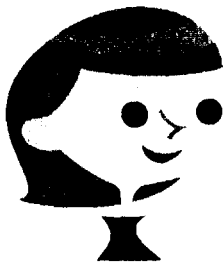
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-syokuji.html>

妊娠中の体重増加は、 お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に

体重の増え方は順調ですか。
望ましい体重増加量は、妊娠前の体型によっても異なります。

妊娠前の体型(BMI)を知っていますか？

BMI = 体重 _____ (kg) ÷ 身長 _____ (m) ÷ 身長 _____ (m)



BMIとは？

BMI (Body Mass Index) とは肥満の判定に
用いられる指標でBMI 22を標準としています。

例) 身長 160 cm、体重 50 kg の人のBMIは？

$$50 \text{ (kg)} \div 1.6 \text{ (m)} \div 1.6 \text{ (m)} = 19.5$$

18.5 未満 低体重(やせ)

18.5 以上 25.0 未満 ふつう

25.0 以上 肥満

表1 体格区別 妊娠全期間を通じた推奨体重増加量

体格区分	推奨体重増加量
低体重(やせ): BMI 18.5 未満	9 ~ 12 kg
ふつう: BMI 18.5 以上 25.0 未満	7 ~ 12 kg ^{#1}
肥満: BMI 25.0 以上	個別対応 ^{#2}

* 体格区分は非妊娠時の体格による。

^{#1} 体格区分が「ふつう」の場合、BMIが「低体重」に近い場合には推奨体重増加量の上限側に近い範囲を、「肥満」に近い場合には推奨体重増加量の下限側に近い範囲を推奨することが望ましい。

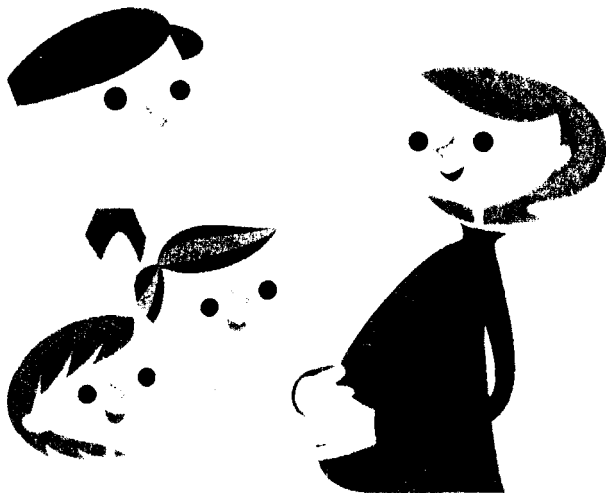
^{#2} BMIが25.0をやや超える程度の場合は、おおよそ5kgを目安とし、著しく超える場合には、他のリスク等を考慮しながら、臨床的な状況を踏まえ、個別に対応していく。

表2 体格区別 妊娠中期から末期における
1週間あたりの推奨体重増加量

体格区分	1週間あたりの推奨体重増加量
低体重(やせ): BMI 18.5 未満	0.3 ~ 0.5 kg/週
ふつう: BMI 18.5 以上 25.0 未満	0.3 ~ 0.5 kg/週
肥満: BMI 25.0 以上	個別対応

* 体格区分は非妊娠時の体格による。

* 妊娠初期については体重増加に関する利用可能なデータが乏しいことから、1週間あたりの推奨体重増加量の目安を示していないため、つわりなどの臨床的な状況を踏まえ、個別に対応していく。



お母さんと赤ちゃんの健やかな毎日は、からだと心にゆとりのある生活から生まれます

赤ちゃんや家族との暮らしを楽し
ながら、毎日の食事を楽しめることは
からだも心の健康につながります。

<問い合わせ>

厚生労働省雇用均等・児童家庭局母子保健課

健やか親子21 <http://rhino.yamanashi-med.ac.jp/sukoyaka>