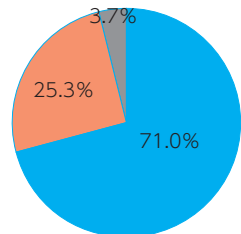


■妊婦の食生活アンケートの結果

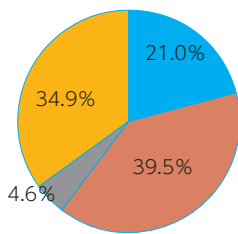
母子手帳交付時に実施した食生活アンケート（令和2年度）結果をお知らせします。

Q 1 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を毎日2回以上食べてますか？



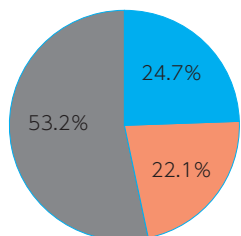
■ ほぼ毎日
■ 週に2、3回
■ 食べない

Q 2 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を毎日2回以上食べない理由は？




■ 時間がない
■ 時間がかかる
■ 食費に余裕がない
■ その他

Q 3 主食・主菜・副菜のうち不足しているものは？



■ 主食
■ 主菜
■ 副菜

主食・主菜・副菜のうち不足するものは半数以上の方が「副菜」と回答し、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を毎日2回以上食べない理由で最も多かったのは「手間がかかる」でした。



■妊婦の食生活のポイント

～妊娠中の食事は「バランス」がカギ！～

食事のバランスが崩れると空腹感や疲労感が強くなります。食品の品目数を増やすことを意識して食生活を整えていきましょう。

Point① 市販品を上手に活用しましょう。
→不足しがちな副菜はカット野菜などを上手に利用しましょう。



Point② 外食では品目数が多いものを選びましょう。
→丼ものや麺類などの一品料理ではなく、できるだけお皿の数が多い定食型のメニューを選ぶようにしましょう。



Point③ トッピングで品目数を増やしましょう。
→1皿増やすのが難しい時は一品目増やす工夫を！ネギやわかめをトッピングすることで不足しがちな食品の品目数を増やすことができます。

■「子ども家庭総合支援拠点」の設置

～切れ目ない子育て支援を強化します～

子ども家庭総合支援拠点は、子どもの健やかな成長をサポートする場所です。

0歳から18歳までのすべての子どもとその家庭、また妊産婦を対象にさまざまな相談に対応し、関係機関と連携を図りながら、実情に応じた適切な支援につなげていきます。

つらい思いや不安を抱えている、子育てに悩んでいる、児童虐待かもしれないなど、子どもや子育てに関する内容であれば、どんな相談にも対応します。

このようなことでお困り
ではありませんか・・・



《相談内容の例》

- ◇親から暴言や暴力を受けている
- ◇学校に行きたくない
- ◇お父さんとお母さんのケンカを見るのがつらい
- ◇親の代わりに毎日兄弟の面倒を見なければならず、自分の時間がない
- ◇どこにも自分の居場所がない
- ◇うちの子は他の子どもより発達が遅いような気がする・・・
- ◇子どもが全然言うことを聞かない
- ◇生活が苦しくどうしたら良いかわからない
- ◇近所の子どもがいつも泣いている。もしかして虐待かも・・・
- ◇相談できる人がいない

など

《相談方法など》

●方法 こども支援課の窓口に来庁のほか、電話やメールでお気軽にご相談ください。

☎21111 (内線2133、2134)

メール

kodomoshien@city.shirakawa.fukushima.jp

●曜日 月～金曜日

※土曜・日曜・祝日および年末年始は除く。

●時間 午前8時30分～午後5時15分

※相談の秘密は厳守します。