

【令和7年度】

♡ 妊娠・出産は、ママの
食生活を見直すチャンスです ♡

妊産婦さんのための 食生活相談のご案内



♡ こんなことで悩んでいませんか？ ♡

「血糖・血圧が高め」「貧血気味」と言われたけれど、
どんなことに気をつければいいの？」

「妊娠中や産後の食生活について知りたい」

「今の食生活を見直したい」

などなど♪



対 象 妊娠中の人、出産後6か月までの人



内 容 管理栄養士(栄養士)・保健師等による個別相談



方 法

- 1) 電話での相談 【随時対応】
- 2) 対面での相談 【要事前予約：1時間程度】
※実施場所：那須烏山市保健福祉センター（田野倉 85-1）
- 3) 産前・産後サポート事業「プレママパパ教室」「おひさま」
に参加の際にも相談ができます。



時 間 午前9時～午後5時



その他 ♡ 担当者不在の場合は、折り返しのご連絡で対応させていただきます。

♡ お子さま（離乳食期～18歳未満）の食事等のご相談も
おこなっています。気軽にお問い合わせください♪



【お問い合わせ・申込み先】 那須烏山市 こども課 ☎88-7116