

【令和8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。

◎電話または市公式LINEから申し込みできます。



市公式LINE



**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 ☎88-7111

