(健Ⅱ17)

令和3年4月6日

都道府県医師会担当理事 殿

日本医師会常任理事

渡 辺 弘 司

(公 印 省 略)

「妊産婦のための食生活指針」の改定および
母子健康手帳の任意記載事項様式について

今般、「妊産婦のための食生活指針」の改定について、厚生労働省子ども家庭局長より各都道府県知事等宛に通知がなされ、本会に対しても周知方依頼がありました。

本指針の策定から約15年が経過し、健康や栄養・食生活に関する課題を含む妊産婦を取り巻く社会状況等が変化していることから、今般、新たな指針として「妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針～妊娠前から、健康なからだづくりを～」をとりまとめ、あわせて保健医療従事者等を対象とした解説要領を作成したものです。

また、標記改定に伴い、母子健康手帳の任意記載事項様式について、新旧対照表のとおり一部改正がなされ、別添のとおり同省子ども家庭局母子保健課長より各都道府県等母子保健主管部（局）長宛通知がなされ、本会に対しても周知方依頼がありました。

つきましては、貴会におかれましても本件についてご了知いただき、貴会管下郡市区医師会等への周知方よろしくご高配のほどお願い申し上げます。

厚生労働省ウェブサイト：妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomo_kosodate/boshi-hoken/ninpu-02.html

子母発 0331 第 5 号
令和 3 年 3 月 31 日

公益社団法人 日本医師会会長 殿

厚生労働省子ども家庭局母子保健課長
(公 印 省 略)

「妊産婦のための食生活指針」の改定について

母子保健行政の推進につきましては、かねてより格段の御配慮を賜り深く感謝申し上げます。

別添のとおり、各都道府県・保健所設置市・特別区母子保健主管部（局）長宛に通知しましたので、貴会におかれましては、会員、関係者等に対し周知いただけますよう御配慮をお願い申し上げます。

子発 0331 第 16 号
令和 3 年 3 月 31 日

各
〔 都 道 府 県 知 事
保 健 所 設 置 市 市 長
特 別 区 区 長 〕 殿

厚生労働省子ども家庭局長
(公 印 省 略)

「妊産婦のための食生活指針」の改定について

妊娠、出産、授乳等に当たっては、妊娠前からの健康なからだづくりや適切な食習慣の形成が重要である。厚生労働省では、妊産婦の栄養・食生活の支援に当たって、2006（平成18）年に「妊産婦のための食生活指針（「『健やか親子21』推進検討会」報告書）」（以下「平成18年指針」という。）を作成し、自治体や関係機関で活用されてきたところである。

平成18年指針の策定から約15年が経過し、健康や栄養・食生活に関する課題を含む妊産婦を取り巻く社会状況等が変化していることから、今般、厚生労働省において新たな指針として「妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針～妊娠前から、健康なからだづくりを～」をとりまとめ（別添1）、あわせて保健医療従事者等を対象とした解説要領を作成したところである（別添2）。

妊産婦等を対象とした健康診査や各種教室等における保健指導・栄養指導の参考としてご活用願いたい。各都道府県におかれては、貴管内市町村（保健所設置市、特別区を除く。）及び関係機関に周知をお願いする。

解説要領及び普及啓発用の資料等関係資料については厚生労働省ウェブサイト（https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomo_kosodate/boshi-hoken/ninpu-02.html）に掲載しているので、あわせてご活用願いたい。

なお、「『妊産婦のための食生活指針』の活用について」（平成18年2月15日付雇児発第0215005号）は本通知をもって廃止する。

妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針
～妊娠前から健康なからだづくりを～

- 妊娠前から、バランスのよい食事をしっかりととりましょう
- 「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
- 「主菜」を組み合わせてたんぱく質を十分に
- 乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで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
- 無理なくからだを動かしましょう
- 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からだと心のゆとりは、周囲のあたたかいサポートから