

(ご記入の上、母子手帳交付日にご持参ください)



フリガナ		年齢	歳	今回の妊娠
お名前				第

豊岡市HP「妊娠期の栄養」



【妊娠前の食生活についてお尋ねします】 ※あてはまるところに○をつけてください

1	朝食を食べる日が週に何日ありますか	ほとんど毎日	週に4~5日	週に1~3日	食べない	
2	普段の食事で野菜をどれくらい食べますか	朝食	小鉢2皿以上	小鉢1皿程度	付け合わせ程度 (ミニトマト3個分程度)	ほとんど食べない
3		昼食	小鉢2皿以上	小鉢1皿程度	付け合わせ程度 (ミニトマト3個分程度)	ほとんど食べない
4		夕食	小鉢2皿以上	小鉢1皿程度	付け合わせ程度 (ミニトマト3個分程度)	ほとんど食べない
5	※主食・主菜・副菜がそろった食事を1日2回以上食べる日は、週に何日ありますか	ほとんど毎日	週に4~5日	週に1~3日	ほとんどない	
6	牛乳・乳製品を食べる日が週に何日ありますか	ほとんど毎日	週に4~5日	週に1~3日	食べない	
7	果物を食べる日が週に何日ありますか	ほとんど毎日	週に4~5日	週に1~3日	食べない	
8	間食をとる頻度はどれくらいですか	週3回以下	週4~5回	毎日1回	毎日2回以上	
9	ジュース・缶コーヒー等の甘い飲み物をとる頻度はどれくらいですか	週3回以下	週4~5回	毎日1回	毎日2回以上	

※主食(ごはん・パン・麺類など)、副菜(野菜、海藻、きのこなどの料理)、主菜(魚、肉、卵、大豆製品などの料理)

【妊娠中の食生活についてお尋ねします】 ※あてはまるところに○、また必要な事項を記入してください

1	食事や栄養について心配なことはありますか (どのようなことですか:なければ未記入)	つわり	食事バランスや栄養	調理技術
		貧血便秘等	体重管理	レポートリー
2	ご自身の食事や栄養について気になることや聞きたいこと(自由記載)			



【妊娠中の歯の健康についてお尋ねします】 ※あてはまるところに○をつけてください

豊岡市HP「妊婦の歯と口の健康づくり」

1	妊娠中はむし歯になりやすい	知ってる	知らない
2	妊娠中の歯のトラブルは赤ちゃんにも影響する	知ってる	知らない
3	歯磨きがつらい時の対処方法	知ってる	知らない
4	妊娠中でも歯科医院で治療ができる	知ってる	知らない
5	かかりつけ歯科医がいる	はい	いいえ
6	毎日歯磨きをしていますか	はい	いいえ
7	歯の定期健診を受けていますか	はい	いいえ
8	過去にも妊婦歯科健診を受診したことがありますか	はい	いいえ

妊娠期の口腔ケアはとても重要です！安定期(16週以降)に入ったら歯科医院で健診を受けましょう

豊岡市マスコット 亥さん



スタッフ記入欄 No. (— —)

こども未来課 おやこ保健係