



## フレママ応援事業

### プレコンセプションケア・確認シート

【妊娠前からの健康管理について、保健師または栄養士と一緒に以下を確認しましょう】

- 適正体重を保とう                       バランスのよい食事とは     葉酸を摂ろう
- 適度な運動を続けよう                 たばことお酒に注意     ストレスをためないように
- 定期的ながん検診や歯のケア     月経で気になることがあれば婦人科医に相談しよう
- パートナーも一緒に健康管理をしよう

### 葉酸サプリメント利用申込書

#### 【同意事項】

- 葉酸サプリメント摂取について、説明を聞き適切に利用します。
- 葉酸サプリメントは利用者のみが使用し、他者へ譲渡、転売はしません。

葉酸サプリメントの利用について説明を聞き、適切に利用することに同意された方は以下の太枠内にご記入ください。

申請者 (利用者)	ふりがな 氏 名	
	生年月日	年            月            日
	住 所	秩父市
	電話番号	



市記入欄： 住基確認 対応者サイン (            ) /  
 健康カルテ入力