

妊娠中、子育て中のお母さんへ

自分の健康について考えませんか —取り組む時間をつくりましょう—

朝・昼・晩の3食で
必要な栄養をしっかり

くう
栄養・口腔

続けようお口のケア



やすむ 睡眠



質のよい睡眠を

でる
社会参加



つながる時間で心をふっと軽く

うごく
身体活動



無理なく動いて
体も気分もスッキリ

広島県備北地域保健対策協議会
事務局：広島県北部保健所（保健課）

詳しくはサイトをCHECK

くうでるうごく



備北圏域の健康づくりの合言葉「くうでるうごく」で 自分の健康をふりかえりましょう

くう

栄養・口腔

バランスの取れた食事で、鉄、たんぱく質、カルシウムなどの栄養素を意識して摂りましょう。



みんなで骨活（ほねかつ）！
「オール広島・骨活プロジェクト」
（広島県）

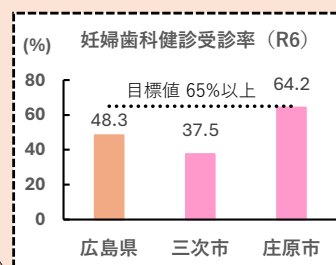


ひろしまの食育
（広島県）

市では、妊婦の歯科健診費用の助成を行っています。お母さんのお口の健康が、子どもの幸せにつながります。



妊婦さんのお口の健康ガイド
（広島県歯科医師会）



でる

社会参加

家族や友だち、地域のサポートにつながると気持ちが軽くなります。子育て支援センターなど、立ち寄れる場所を活用してみてください。



子育て支援センター「みつばち」



庄原子育て支援センター



三次市



庄原市

子育て支援センター

うごく

身体活動

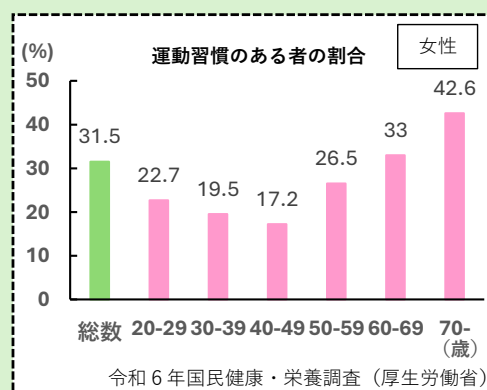
- ・20～49歳女性は運動習慣者の割合が低くなっています。体調に合わせて、散歩やストレッチなどやさしい動きを心がけましょう。
- ・無理のない動きで、気分転換やリフレッシュをしましょう。



健康づくりのための
身体活動・運動ガイド2023
（概要）（厚生労働省）



生活活動のメッツ表・
運動のメッツ表（厚生労働省）



睡眠 やすむ

- ・必要な睡眠時間を確保するため、意識して休むようにしましょう。妊産婦がゆっくり休むために周りの人も協力しましょう。
- ・寝る前や深夜のスマートフォンの使用は避けましょう。



Good Sleepガイド（ぐっすりガイド）成人版（厚生労働省）

広島県備北地域保健対策協議会
事務局：広島県北部保健所（保健課）
TEL0824-63-5181 令和8年3月作成

詳しくはサイトをCHECK

くうでるうごく

