

	<p style="text-align: center;"><b>妊娠期から切れ目なく子育てをサポート！</b> <b>「ねりま子育てサポートナビ」を開始</b></p>
<p>と き</p>	<p>4月1日（金）運用開始</p>
<p>HPアドレス</p>	<p><a href="http://nerima.city-hc.jp/">http://nerima.city-hc.jp/</a> 区ホームページ「暮らしのガイド」 「保健・医療・健康・衛生」 「妊婦さんへの健康支援」からリンク</p>
<p>区は1日、子育て応援サイト「ねりま子育てサポートナビ」を開始した。昨年4月にスタートした、予防接種のスケジュール作成などを行う「予防接種サポートシステム」に、新たに子育てに必要な情報を電子メールでお知らせする「妊娠・子育て応援メール」機能が加わり、「ねりま子育てサポートナビ」として一体的に利用できるようになった。</p> <p>「妊娠・子育て応援メール」は、妊娠・子育て期（3歳6か月まで）の各成長過程に合わせて、体調管理や成長の目安、食事・歯みがきなどの情報を自動的に電子メールで配信する。</p> <p>出産後は、出産予定日を出産日に変更し手続きすると、予防接種のスケジュールが自動的に作成され、予防接種時期になると電子メールでお知らせするなど、接種もれを防ぐことができる。</p> <p>当該サイトの開始により、予防接種を含め、出産、育児に必要な情報をタイムリーに提供し、子どもの成長と子育ての総合的な支援をさらに充実していく。</p>	
	
<p>【システムトップ画面】</p>	
	
<p>【QRコード】</p>	

【妊娠・子育て応援メールの配信内容例（一部）】

《妊娠8週（3か月）》

さん 妊娠3か月になりましたね。＜予定日まであと224日です＞

【この時期は無理せずに】

11週頃までは、体調が変化しやすい時期なので、あまり無理せず自分のペースで過ごしましょう。重労働や下腹部に力が入るような作業は避けましょう。

【つわりへの対処法】

つわりはみんなに起きるものではなく、程度も様々です。人によってはとてもつらく大変な時期です。でも、どんなに症状が強くても、いつまでも続くことはありません。この時期の赤ちゃんの栄養は・・・