

## 若い世代に知って欲しいヘルスケア

# プレコンセプションケア

### プレコンセプションケア（プレコン）とは？

若いうちから将来のライフプランを考え、日々の生活や健康に向き合うことで、次世代を担う子どもたちの健康にもつながるとして近年注目されているヘルスケアです。男女を問わず思春期以降の皆さんに知って欲しいことです。



### プレコンの目的は3つあります



- ① 若い世代の健康を増進し、より質の高い生活を実現してもらうこと
- ② 若い世代の男女がより健康になること
- ③ ①の実現によって、より健全な妊娠・出産のチャンスを増やし、次世代の子どもたちをより健康にすること

### なぜ今、プレコンなの？

#### ○リスクある妊娠・不妊の増加

若い女性のやせと肥満の増加、出産年齢の高齢化などから、リスクの高い妊娠が増加しています。また、喫煙、糖尿病、生理不順、性感染症などが将来の不妊の原因となることがあります。妊娠や出産に関する正しい知識を得て行動し、将来の不妊のリスクを減らしましょう。

#### ○人生 100 年世代を生きるために

子どもを持つ選択をするかしないかにかかわらず、プレコンを実施することで、より豊かな人生につながるでしょう。

国立医療研究センターHPより引用

市のホームページでは、もっと詳しい情報を紹介しています

### 若いうちから健康管理！

プレコンチェックシートで自分の健康をチェックしてみましょう。男女でチェック項目（気をつける点）が異なります。日頃から気をつけて、チェックが入る項目を増やしましょう。チェックシートは裏面や市のホームページで紹介しています。

市HP  
はこちら  
から



東かがわ市 健康づくりマスコット  
「げんきくん」と「えがおちゃん」

東かがわ市役所  
こども家庭課 母子保健グループ  
☎26-1229 FAX26-1209

## プレコンチェックシート

シートのチェック項目を通して、自分の健康・生活を見直してみましょう

### 【女 性 用】

<input type="checkbox"/> 適正体重をキープしよう。	<input type="checkbox"/> 危険ドラッグを使用しない。
<input type="checkbox"/> 禁煙している・受動喫煙を避ける。	<input type="checkbox"/> 有害な薬品を避ける。
<input type="checkbox"/> アルコールを控える。 妊娠したら禁酒する。	<input type="checkbox"/> 生活習慣病をチェックしよう。 (血圧・糖尿病・検尿など)
<input type="checkbox"/> バランスの良い食事をこころがける。	<input type="checkbox"/> がんのチェックをしよう。 (乳がん・子宮頸がんなど)
<input type="checkbox"/> 食事とサプリから 葉酸を積極的に摂取している。	<input type="checkbox"/> HPVワクチンを接種したか確認 しよう。
<input type="checkbox"/> 150 分／週運動しよう。 こころもからだも活発に。	<input type="checkbox"/> かかりつけの産婦人科医をつくろ う。
<input type="checkbox"/> ストレスをためこまない。	<input type="checkbox"/> 持病と妊娠について知ろう。 (薬の内服についてなど)
<input type="checkbox"/> 感染症から自分を守る。 (風疹・B型/C型肝炎・性感染症など)	<input type="checkbox"/> 家族の病気を知っておこう。
<input type="checkbox"/> ワクチン接種をしよう。 (風疹・インフルエンザなど)	<input type="checkbox"/> 歯のケアをしよう
<input type="checkbox"/> パートナーと一緒に健康管理をし よう。	<input type="checkbox"/> 計画：将来の妊娠・出産をライフプ ランとして考えてみよう。

引用：国立育成医療研究センター プレコンチェックシート（女性用）

### 【男 性 用】

<input type="checkbox"/> バランスの良い食事をこころが け、適正体重をキープしよう。	<input type="checkbox"/> 感染症から自分とパートナーを守る。 (風疹・B型/C型肝炎・性感染症など)
<input type="checkbox"/> タバコや危険ドラッグ、過度の飲 酒はやめよう。	<input type="checkbox"/> ワクチン接種をしよう。 (風疹・おたふくかぜインフルエンザなど)
<input type="checkbox"/> ストレスをためこまない。	<input type="checkbox"/> HPVワクチンをうとう。
<input type="checkbox"/> 生活習慣病のチェックをしよう。	<input type="checkbox"/> 自分と家族の病気を知ろう。
<input type="checkbox"/> パートナーと一緒に健康管理をし よう。	<input type="checkbox"/> 計画：将来の妊娠・出産やライフプラン をパートナーと一緒に考えてみよう。

引用：国立育成医療研究センター プレコンチェックシート（男性用）

## 健康でいるための生活習慣

### 適正体重を守る

BMI が 18 以上 25 以下になる  
ようにしよう。

BMI=体重[kg]  
÷ (身長[m]×身長[m])



### 栄養バランスを整える

1 日 3 食

主食・主菜・副菜  
をそろえて食べ  
よう。



### 適度に運動する

週 150 分の運動を目標に！

運動不足の人は  
今よりも 10 分  
多く体を動かそう。



### 禁煙する・ 受動喫煙を避ける

喫煙には様々なリスクがあり、  
妊娠中の喫煙や受動喫煙は流  
産・早産・周産期死亡、低体重を  
引き起こす可能性があります。

### アルコールは控えめに

適正な飲酒量は、1 日平均の純  
アルコール 20g 程度ですが、女  
性は男性よりも少ない量が適切  
であると言われています。

### ストレスをためこまない

過度なストレスは心身に悪影響  
を及ぼします。自分なりのスト  
レス解消法を見つけ  
ておくことが大切です。

