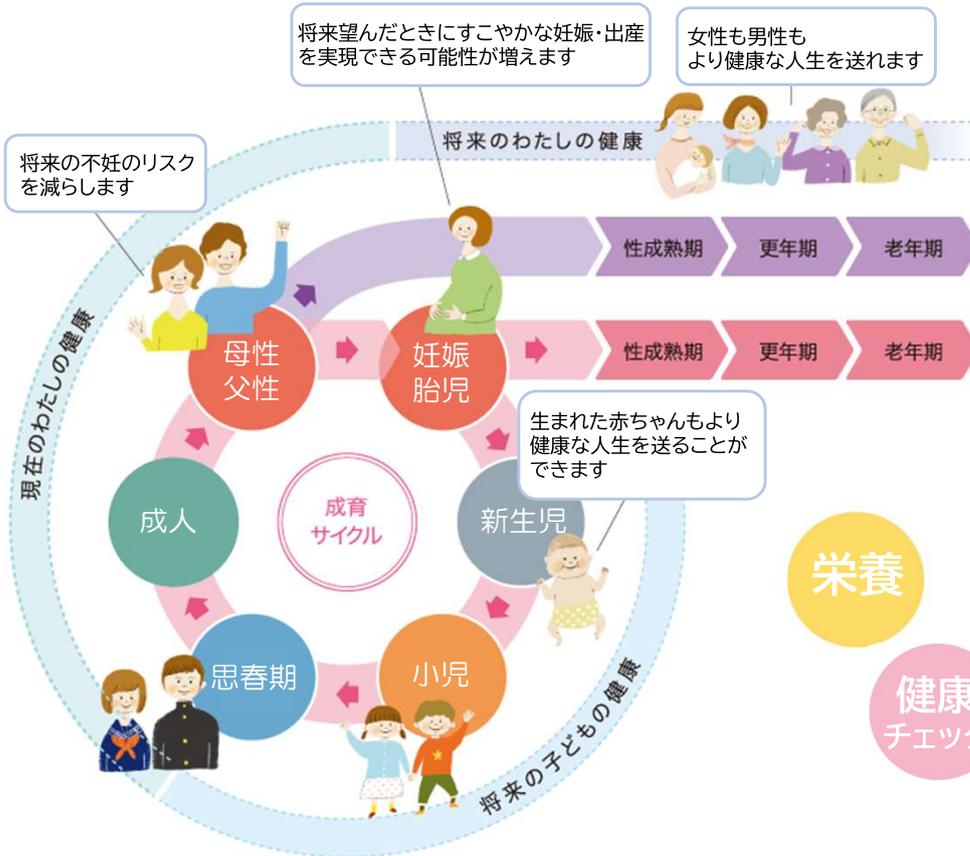


10代のみなさん
輝くミライへ
Let's Try!!

プレコンセプションケア

What's プレコンセプションケア？

プレコンセプションケアとは、自分の将来、生活や仕事、結婚や出産などをどうするか考えるときに、**選択肢を増やせるようにするための自分のココロとカラダの健康を守る大切な取り組み**です。



How to プレコン？

(プレコンって何をすればいいの?)

プレコンは食事や睡眠など毎日の生活にかかわる要素がたくさん！
ココロもカラダが元気になるヒントもたくさんあるよ♪



詳しくは裏面をご覧ください

出典：国立成育医療研究センター「プレコンセプションケアセンター」

プレコンセプションケア・チェックシート

～もっとステキな自分のために、未来の家族のために、チェックできる項目を1つずつ増やしていきましょう～

- バランスの良い食事を心がけ、適正体重をキープしよう
- たばこや危険ドラッグ、過度の飲酒はやめよう
- 1週間に150分運動しよう
- ストレスをためこまない
- よい睡眠をとろう
- 生活習慣病やがんのチェックしよう
- ワクチン接種をしよう(風疹、インフルエンザ、HPVなど)
- 感染症から自分とパートナーを守ろう
(風疹・B型/C型肝炎・性感染症など)

- 自分と家族の病気を知っておこう
- 健康管理をしよう
- 将来の妊娠・出産についてライフプランとして考えてみよう

女性はこちらの項目も

- 食事とサプリメントから積極的に葉酸を摂取しよう
- 乳がん・子宮頸がん検診を受けよう
- かかりつけの婦人科医を作ろう



栄養



バランスの良い食事を心がけましょう♪

また、1日3食しっかり食べることが大切です。

甘い飲み物やお菓子は摂りすぎないようにしましょう。

♥女性は鉄分と葉酸も意識して摂りましょう。

運動



適度な運動は筋肉の増やししたり、骨を強くするなどカラダに良い効果が得られ、ココロにも良い影響を与えます。

週に150分程度の少し息が弾むくらいの運動が目安です。

今より+10分！体を動かしてみよう。

体重



やせは貧血や骨粗しょう症の原因に。肥満は将来、糖尿病や高血圧のリスクが高まります。BMIが18.5~24.9の間の適正体重を維持しましょう。

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$$

健康

チェック



歯やカラダの健診を受けましょう。

♥女性は生理不順や生理痛がひどいときは、親や先生に相談して、婦人科を受診しましょう。

今日から 始めよう！

プレコン7

メンタルヘルス



眠れない、食欲がない、やる気が出ない等はありませんか？強いストレスは心身にダメージを与えます。普段から自分に合ったストレス解消法を見つけておきましょう♪

お酒



たばこ



20歳未満は禁止です。

20歳以降もお酒の飲みすぎや喫煙はがんや心臓病など、さまざまな病気の原因になります。

睡眠



質の良い睡眠はココロとカラダが元になります。規則正しい生活を心がけましょう！

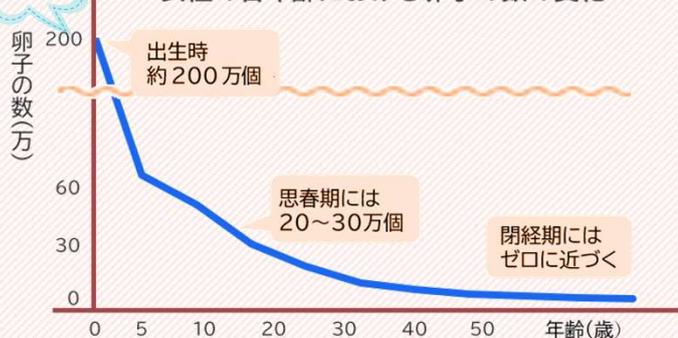


SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



知っていますか?!

女性の各年齢における卵子の数の変化



出展:内閣府「共同参画」2014年2月号より改変

卵子は女性が生まれる前から持っていて、年齢とともに質が低下し、数も少なくなり、30代後半で急に低下します。

じつは、精子も年齢とともに質が低下すると言われており、35歳くらいから低下していきます。

NEWS!

性感染症が増えています!

若い人の間で、梅毒などの性感染症が増えています。感染しても無症状であることも多く、知らない間に感染したり、他の人に感染させたり、治療が遅れて重症化することもあります。

まずは正しい予防方法を知っておくことが大切です!

★相談・お問い合わせ 明石市こども健康センター
TEL (078)918-5656 FAX(078)918-6384

プレコンセプションケアについて
さらに詳しく知りたい方はこちら

