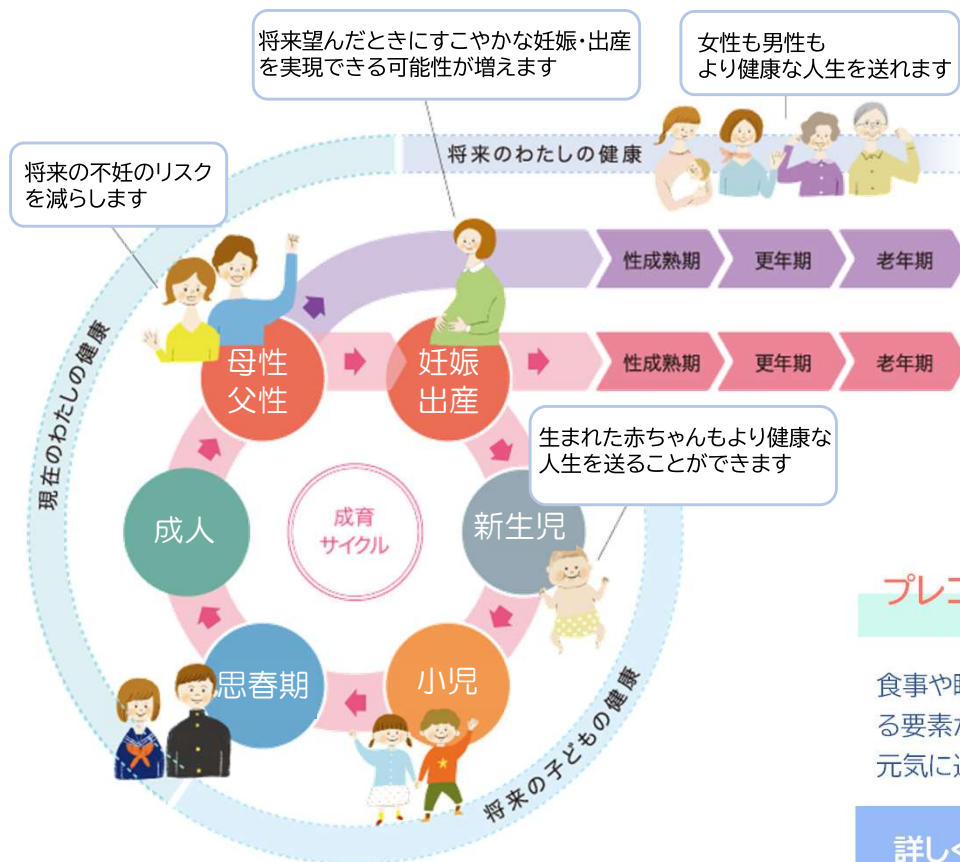


いつか赤ちゃんを迎えるために知っておきたいこと

プレコンセプションケア



プレ(Pre)は「～の前」、コンセプション(Conception)は「妊娠・受胎」という意味で、“**妊娠前のヘルスケア**”を意味します。自分やパートナーの健康や生活について早い段階から知識を得ることは、変化していくカラダとココロに目を向けて将来どんな人生を送りたいかを考えるきっかけになります。人生をより豊かなものにするために**プレコン**を実践しましょう♪



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」

どうしてプレコンが必要なのか？

若い女性のやせと肥満の増加、出産年齢の高齢化など、リスクの高い妊娠が増加しています。妊娠前にリスクを減らしていくことが健やかな妊娠・出産や生まれてくる赤ちゃんの健康につながります。

プレコンって何をすればいいの？

食事や睡眠など毎日の生活にもかかわる要素がたくさん！ココロもカラダも元気に過ごせるヒントもあります♪

詳しくは裏面をご覧ください

健康であればいつでも妊娠・出産できる？

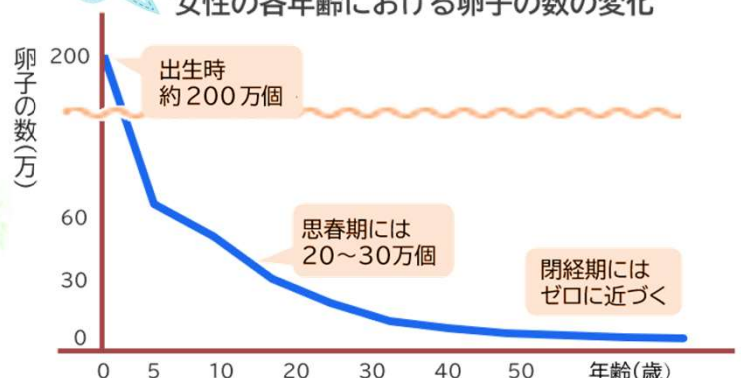
答えは、**NO**

卵子は、女性が生まれる前から持っていて、年齢とともに数が減り、質も低下します。

じつは、男性の**精子**も年齢とともに数が減少したり、運動率が低くなることがわかっています。

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

Action1 今の自分を知ろう

生物学的な男女の違い

多様性

適正体重

運動

ストレス

基礎体温

- ◆ 妊娠と年齢の関係を理解します
- ◆ 筋肉を増やして、体力・代謝を高めよう
- ◆ やせも肥満も不妊や妊娠・出産のリスクを高めます
※男性の肥満も不妊のリスクを高めます

BMIの計算と判定

BMIは“体格指数”で、肥満や痩せを表す指数です

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

判定

25以上	太っている
18.5～24.9未満（理想は22）	標準の範囲
18.5未満	やせている

Action2 生活を整えよう

栄養

葉酸

喫煙

飲酒

危険ドラッグ

- ◆ バランスの良い食事を心がけて
主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がけましょう。
1日3食しっかり食べることも大切です！

！女性が特に意識して欲しい栄養素

葉酸：胎児の先天的な病気の予防につながります。食事だけでなく、サプリメントも活用してしっかり摂取しましょう。※葉酸は緑黄色野菜、納豆、いちご、バナナなどに多く含まれます

鉄分：月経や妊娠で多くの鉄分が必要です。不足すると貧血や肌荒れ、疲れやすくなってしまいます。

- ◆ 禁煙しましょう
たばこ（電子たばこ含む）はがん・心臓病をはじめたくさんの病気を引き起こします。
- ◆ お酒はほどほどに、妊娠したら禁酒しよう
妊娠中の飲酒は胎児にも影響し様々な障害につながります。

Action3 かかりつけ医をもち、検査やワクチンを受けよう

感染症

ワクチン

生活習慣病

がん

婦人科

月経

避妊

歯科

持病

- ◆ 性感染症について正しい知識を持ちましょう
- ◆ 健康診断、歯科健診、がん検診を受けましょう
- ◆ 月経で気になることは婦人科に相談を



Action4 人生をデザインしてみよう

妊娠・出産、育児、介護、転職など、人生にはたくさんの転機があります。あなたの理想の人生はどんなものですか？そしてそれを実現するために必要なことについて考えてみましょう。



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になるために、未来の家族のために、
チェックできる項目を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
- ☐ 150分/週運動しよう
- ☐ 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
- ☐ パートナーと一緒に健康管理をしよう
- ☐ 将来の妊娠・出産についてライフプランとしてパートナーと一緒に考えてみよう

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



☆相談・お問合わせ 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詳しく知りたい方は⇒



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

