

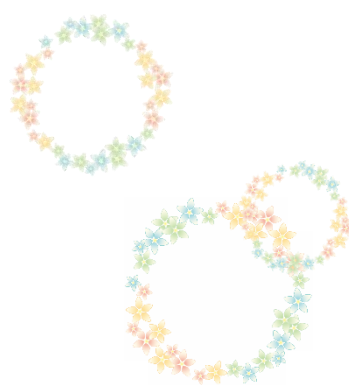
# 自分らしい未来の為に 今知ってほしい！ プレコンセプションケア



岡崎市健康・食育  
キャラクターまめ吉

目指す姿を  
実現するために  
今できることは？

将来の自分を  
想像してみよう！



## 🌻 プレコンセプションケアってなあに？ 🌻

皆さんは、将来の人生プランについて考えたことはありますか？

就職、恋愛、結婚、妊娠・出産、転職、介護…

人生にはたくさんの転機があり、たくさんの選択肢があります。

「〇年後にはこうなりたい！」と人生プランを立てていても、

様々な経験や関わりから、新しい道を見つけたり、

違う道を選択したりするかもしれません。

そうなった時に、望んだ道を選べるように、

選べなくて後悔しないように、

若い時期から備えることが大切です。



プレコンセプションケア（プレコン）とは、

若い男女が将来どんな人生を送りたいのか考えて、

今の自分の身体の状態や日々の生活に向き合うことをいいます。

今は妊娠や結婚を考えていなくても、

プレコンセプションケアを実施することで、

あなたの人生をより健やかで豊かなものにしてくれます。





# プレコンが大切とされる3つの背景

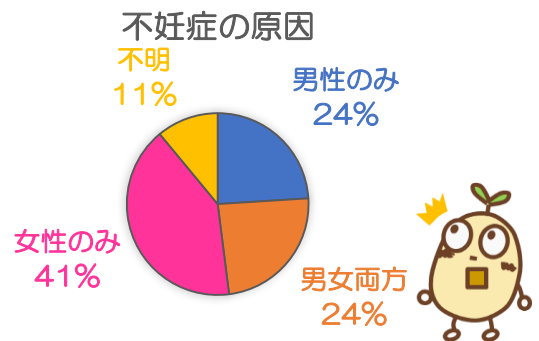
## 1. リスクの高い妊娠の増加

近年問題となっている女性のやせや肥満は、心身の不調を招くだけでなく、切迫早産や低出生体重児（出生時の体重が2,500g未満の新生児のこと）といったリスクのある妊娠の原因にもなります。

## 2. 不妊症の増加

月経不順や月経痛などの月経トラブルの放置が、不妊症や子宮の病気の原因となることがあります。

また、不妊症は「女性の問題」と思われがちですが、実は不妊の原因の半分は男性にもあるとされています。男女ともにきちんと健康管理をして、不妊のリスクを減らすことが大切です。



2017年 世界保健機関（WHO）の調査

## 3. 性・生殖に関する知識の不足

性・生殖に関する知識や関心が低いと、不妊や望まない妊娠、性感染症への罹患に繋がる可能性があり、自分や次世代の子どもたちの人生に影響を及ぼしかねません。

### ～知ってますか？卵子・精子のこと～

卵子は、出生後は新たに作られることがなく、卵子の数は減り、質も低下し続けます。特に30代以降は妊娠率が徐々に低下し、流産率が上昇します。

男性は、35歳くらいから徐々に精子の運動率や質の低下が起こります。



### Step 1

## あなたはできている？

## プレコン達成度を確認しよう！

プレコンのチェック項目を通して、今の自分の健康・生活を見直してみましょう！

<input type="checkbox"/> 将来の妊娠・出産やライフプランについて考えている	<input type="checkbox"/> ワクチンを接種している（風しん、インフル等）
<input type="checkbox"/> 適正体重をキープできている	<input type="checkbox"/> 危険ドラッグを使用していない
<input type="checkbox"/> 禁煙している 受動喫煙を避けている	<input type="checkbox"/> 有害な物質や薬品を避けている
<input type="checkbox"/> アルコールを控えている	<input type="checkbox"/> 年に1回は健康診断を受けている
<input type="checkbox"/> バランスの良い食事をこころがけている	<input type="checkbox"/> 年に1回はがん検診を受けている
<input type="checkbox"/> 150分/週の運動をしている	<input type="checkbox"/> 持病と妊娠について知っている
<input type="checkbox"/> 食事とサプリメントから葉酸を積極的に摂取している	<input type="checkbox"/> 家族の病気を知っている
<input type="checkbox"/> ストレスをためこまないようにしている	<input type="checkbox"/> 歯のケアをしている
<input type="checkbox"/> 感染症への対策ができている	<input type="checkbox"/> かかりつけ医を持っている

## Step 2

# 生活を整えよう！

## 1 適正体重をキープしよう


適正体重（BMI22）とは、最も病気になりにくい健康的な体重のことです。

肥満（BMI25 以上）は、将来、糖尿病や高血圧などのさまざまな病気のリスクを高めます。一方、痩せ（BMI18.5 未満）は、貧血や将来の骨粗鬆症、月経異常等を引き起こします。

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

BMI は上記の計算式で求められるよ！

**適正体重をキープしよう！**



<BMI の判定>

18.5 未満  
やせ

※18.5 以上  
25 未満  
標準

25 以上  
肥満

※18～49 歳の BMI 目標範囲



## 2 バランスの良い食事をこころがけよう

自身の将来のためにも、妊娠前の健康的な体作りのためにも、1日3食バランス良い食事をとることが大切です。主食、主菜、副菜をそろえたバランス良い食事は、栄養不足による不調（貧血、肌荒れ、生理不順等）を防ぐことができます。コンビニや外食で選んだりするときには主食、主菜、副菜がそろっているか確認してみましょう。

**副菜**

ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源となる野菜、きのこ、海藻などを使った料理

**主食**

炭水化物の供給源となるごはん、パン、めんなどを使った料理

**主菜**

たんぱく質の供給源となる肉・魚・卵・大豆製品などを使った料理

**バランス良く食べるコツ**

コンビニで  
菓子パン → たまごサンド+野菜スープ

外食で  
丼 → 単品料理に副菜をプラス

↑さらに詳しく知りたい方はこちら

妊娠をお考えの方は「**葉酸**」を意識して摂りましょう

葉酸とは胎児の発育に欠かせない重要なビタミンです。特に妊娠前から妊娠初期にかけて葉酸を摂取することで、赤ちゃんの成長を促し神経障害の予防につながります。普段の食事に加えてサプリメントも活用しながら、意識して葉酸を摂るようにしましょう。

**葉酸を多く含む食品**

ほうれん草やブロッコリーなどの緑黄色野菜

アスパラガス

いちご

納豆

## 3 たばことお酒は控えよう

たばこは、がんや心臓病などの多くの病気を引き起こすだけでなく、男女ともに不妊のリスクを高め、胎児の発育にも影響を及ぼします。パートナーや周囲の人からの受動喫煙も同様です。

また、妊娠中の飲酒は流産・死産・先天異常等、胎児の発育に悪影響を与えます。妊娠中は禁酒が原則です。

## 4 適度に身体を動かそう

適正体重の維持に積極的な運動は欠かせません。血流の改善、筋肉の増加、骨の強化といった健康効果の他に、こころの状態にも良い影響を与えます。

早歩き

お家  
ヨガ

テレビ  
体操

筋トレ

1 週間に  
150 分程度の  
運動が目安



### Step 3

## 未来の自分のために対策しよう！

### ワクチン接種しよう



感染症は、男女にかかわらず不妊の原因になったり、赤ちゃんの健康に悪い影響を及ぼしたりする可能性があります。パートナーとともに検査を受けて、ワクチンで予防をすることが大切です。

### かかりつけ医を持とう

持病の管理や健康に関することをなんでも相談できるかかりつけ医や、お口のトラブルにアプローチしてくれるかかりつけ歯科医、加えて女性は、ライフプランを尊重した上で適切なケアやアドバイスを提供してくれるかかりつけ婦人科医を持つと安心です。



気になることがあれば、1人で抱え込まずにまずはかかりつけ医に相談してみましょう！

### 定期的な健診・検診を受けよう

職場や自治体で実施している健康診断やがん検診を受け、定期的な健康チェックをしましょう。

健診の結果を確認し、異常値に近づいている項目があれば生活習慣の改善に取り組みましょう！



## プレコンについてもっと知りたい方はこちら

#### ★岡崎市ホームページ

「自分らしい未来の為に 今知ってほしい！プレコンセプションケア」

プレコンセプションケアについて、よく詳しい情報を掲載しています。

市が実施するプレコン関連のイベント情報も随時掲載しています。



#### ★国立成育医療センター プレコンノート

プレコンセプションケアのポイントがまとまっており、

5つのプレコン Action を起こす準備ができます。



#### ★こども家庭庁 スマート保健相談室

からだや性・妊娠などの健康に関する正しい情報や専門家に

相談できる窓口を探すことができます。



#### ★愛知県 すこやか妊娠・出産総合ポータルサイト

妊娠・出産に関する知識を身につけられるような情報発信や、

お悩みのサポートを行う相談窓口を紹介しています。

