

「今日からできる7つのプレコン」

特別なことをする必要はありません。毎日の生活でできることから始めてみましょう。

1 バランスのよい食事を心がける

主食・主菜・副菜を組み合わせ、さまざまな食品から必要な栄養を取りましょう。



2 睡眠と休養を大切にする

自分に合った十分な睡眠時間を確保し、生活リズムを整えましょう。



3 身体を動かす

ウォーキングやストレッチなど、無理なく続けられる運動を生活の中に取り入れましょう。「いつもより少し歩く」ことからでも大丈夫です。



4 適正体重を維持する

極端な痩せすぎや太りすぎは、健康リスクにつながります。BMIで今の体重を確認しましょう。

BMI = 体重(kg) ÷ [身長(m) × 身長(m)]

BMIの目安	18.5未満	18.5～25未満	25以上
	痩せている	標準	太っている

6 健康診断・がん検診を受ける

健康診断や各種検診を定期的に受け、自分の健康状態を確認しましょう。早めに異変に気付くことで、必要な対策や治療につなげることができます。



▲町ぐるみ健診のお知らせ



7 自分の身体とこれからの人生について考える

月経や体調の変化、薬、ワクチンなど、自分の身体について知ること、自分の未来について考えることもプレコンのひとつです。「これからどんな生活をしたい?」「将来、子どもを持つことについてどう考えている?」など、自分が大切にしたいことや、これからの人生について考えてみることは自分らしい選択につながります。



こんなこと相談できます

困ったとき、知りたいときは相談してください

- ・月経や身体のことや気になることがある
- ・将来の妊娠・出産について知りたい
- ・不妊について相談したい
- ・妊娠や子育てについて相談したい

プレコンセプションケアについて知っていただくため、こども園や小・中学校への出前講座も実施しています。講座を希望する場合は、気軽に相談してください。

問 (市)こども福祉課 母子保健係
☎89-2340



▲こどもサポートセンター

あなたの「これから」のために、
今できることから始めてみませんか?
未来の健康につながります。

プレコンセプションケアを知っていますか?

「未来の自分のために、今からできること」

問 (市)こども福祉課 母子保健係

プレコンって、なに?

プレコンセプションケア(以下「プレコン」とは、「性別を問わず、適切な時期に、性や健康に関する正しい知識を持ち、妊娠・出産を含めたライフデザイン(将来設計)や将来の健康を考えて健康管理を行うこと」です。

「いつか子どもが欲しい」という人だけのものではありません。

今の自分の身体と心を大切にすることは、これからの人生を自分らしく過ごすことにもつながります。まずは、今の自分の健康を知ることから始めてみませんか?

はじめよう
プレコンセプションケア



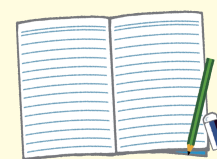
▲こども家庭庁
ホームページ

今なぜ、プレコンなの?



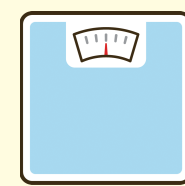
リスクのある妊娠や不妊の増加

妊娠高血圧症候群などリスクの高い妊娠や、月経不順の放置などによる不妊が増えています。



妊娠に関する知識が不十分

男女ともに妊娠や出産に関する正しい知識や将来設計に役立つ情報を得る必要があります。



痩せすぎ・肥満の増加

無理なダイエットや偏った食生活はホルモンバランスに影響を与えるおそれがあります。

プレコンを始める3つのメリット

1 将来の妊娠・出産に備える

適切な栄養状態や生活習慣を整えることで、妊娠合併症や胎児の成長障害などのリスクを低減できます。

2 今の心身の健康を守る

プレコンは単なる妊娠する前の準備ではありません。糖尿病や高血圧、うつ病など、多様な健康問題の予防にもつながります。

3 これからの人生を、自分らしく選択する

自分の身体や健康について知り、正しい知識を身につけることで、将来のライフイベントだけでなく、働き方や趣味、家庭生活とのバランスを見つめ直すきっかけにもなります。