

# プレコンセプションケアを実施しよう

～もっと素敵な自分に、未来の家族のために～

## プレコンセプションケアってなに？

プレ＝「～の前の」

コンセプション＝「受精・妊娠」



プレコンセプションケアは、若い世代の皆さんが将来素敵な人生を送るために、日々の生活や健康と向き合うこと！！

### ～プレコンセプションケアの3つの目的～

- 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【今の自分の健康】
- ②若い世代の男女が将来、より健康になること【未来の自分の健康】
- 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【将来の自分のこどもの健康】

**5つのプレコンAction** できるものからひとつずつ行ってみましょう。

<b>Action1</b> いまの自分を知ろう	生物学的な男女の違い 多様性
<b>Action2</b> 生活を整えよう	適正体重 運動 ストレス 基礎体温
<b>Action3</b> 検査やワクチンを受けよう	栄養 葉酸 危険ドラッグ 喫煙 飲酒
<b>Action4</b> かかりつけ医を持とう	感染症 ワクチン 生活習慣病 がん
<b>Action5</b> 人生をデザインしてみよう	婦人科 月経 避妊 歯科 持病
	人生デザイングラフを書いてみよう

## プレコンセプションケアってなにをすればいいの？

～健康を維持するために、生活習慣を見直そう！～

### 適正体重を維持しよう

栄養不足によるやせは貧血や将来の骨粗鬆症の原因になるよ。一方で、太りすぎは糖尿病など病気のリスクを高めるよ。やせも肥満も不妊や妊娠・出産のリスクを高めるよ。目安として、BMI18.5～24.9を目指そう。

BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

### ストレスをためない

普段から自分なりのストレス解消法を見つけよう。体を動かす、腹式呼吸をする、今の気持ちを書き出してみるのもおすすめ！困った時には家族や友人、専門機関などに相談しよう。



### 栄養バランスを整えよう

普段の食事に主食・主菜・副菜はそろっている？ 食事の量を極端に減らしたり、偏った食事は貧血や肌荒れなどの原因になるよ。1日3食、意識してバランス良く食べよう。

詳しくはプレコンノートを見てね！

### プレコンノートを活用しよう

このプレコンノートはプレコンセプションケア（プレコン）を初めて聞いた人でも実践できるように、3部構成になっているよ。プレコンとはどのようなものなのかを知って、できるものから取り組んでみよう！レッツプレコン！

