



未来をデザインするヘルスケア -プレコンセプションケアをはじめよう-



姫路市ホームページ



プレ=「～の前の」
コンセプション=「受胎・妊娠」

プレコンセプションケアってなあに？

プレコンセプションケア(プレコン)は、
若い世代のみんな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

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 上記、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。

Action1 いまの自分を知らう	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
Action2 生活を整えよう	栄養 葉酸 危険ドラッグ 喫煙 飲酒
Action3 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
Action4 かかりつけ医を持とう	婦人科 月経 避妊 歯科 持病
Action5 人生をデザインしてみよう	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、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。

目安はBMI:18.5～24.9 だよ。
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ておこう。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。



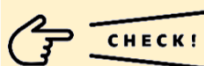
栄養バランスを整えよう

普段の食事に主食(ごはんやパン)・主菜(肉・魚など)・副菜(野菜など)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食を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



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。

プレコンを知って、できるものから取り組んでみよう！Let's プレコン！

