

～若い頃からの健康管理～

# プレコンセプションケア

プレコンセプションケアとは？

プレとは「～の前」

コンセプションとは「妊娠・受胎」

略して  
「プレコン」

プレコンセプションケアとは、若い男女が将来のライフプランを考え、日々の生活や健康に向き合うこと。そのことにより、より健康になり、健全な妊娠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を目指します。



## どうして若い頃から始めた方がいいの？

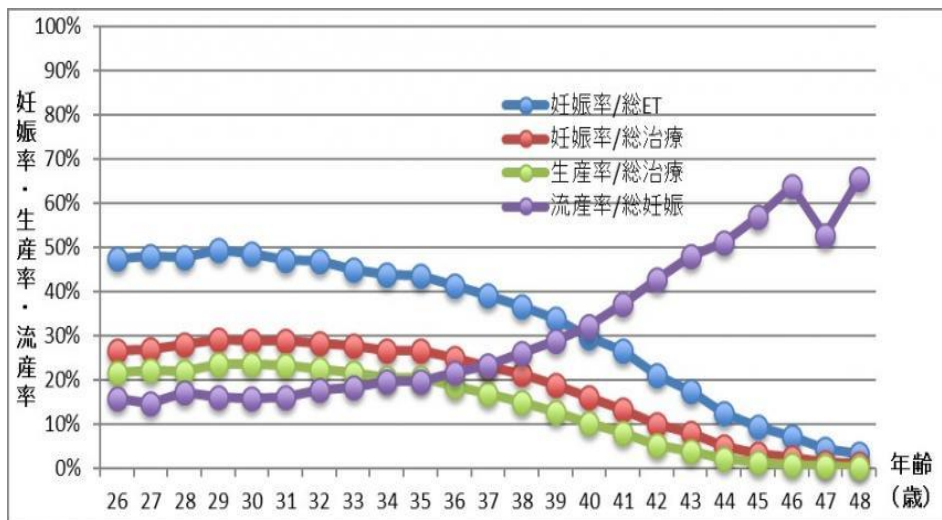
不健康な生活習慣を続けていると、生殖機能の老化を実年齢以上に進めてしまうことがあります。

### 男性

年齢を重ねるとともに、精子数が減少・変形・動きが悪くなることで、子どもが作りにくくなると言われています。

### 女性

卵子は、年齢とともに質が低下し、数も減少します。年齢が進むとともに子宮や卵巣が老化し、妊娠率の低下や流産率が上昇していきます。



【公益社団法人日本産科婦人科学会HP (ARTデータブック) から引用】

## あなたのプレコンセプションケア力は？

プレコンチェック！

今の自分の健康状態を振り返ってみましょう！

～もっとすてきな自分に、そして未来の家族のために～



プレコン・チェックシート **女性用**こちら



プレコン・チェックシート **男性用**こちら



もっとすてきな自分になるため、未来の家族のために、  
できることから始めて、1つずつチェック項目を増やしていきましょう。

できることから始めよう！

## 若い頃から始める健康管理

### 生活習慣を整えよう



#### ● 適正体重を守ろう

やせ（BMI18.5未満）も肥満（BMI25以上）も不妊や妊娠・出産のリスクを高めます。BMIは18.5～24.9を維持しましょう。  
BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

#### ● 適度に運動をしよう

運動は身体の健康だけでなく、こころの状態にも良い影響を与えます。（目安150分/週）

#### ● 睡眠で心身のメンテナンスをしよう

質の良い睡眠は、日々の疲れを回復させるだけでなく、様々な病気の予防にもつながります。

#### ● ストレスと上手に付き合おう

ストレスはつきものです。自分なりの解消法を見つけ、上手に気分転換を図りましょう。不調を感じる時は、早目に受診しましょう。

#### ● 適度な飲酒・禁煙

### ☑ 男女ともに身に付けたい生活習慣

- ☐ 運動 ☐ 適切な食生活 ☐ 適切な飲酒
- ☐ 禁煙 ☐ ストレスの軽減
- ☐ やせすぎ・太りすぎに注意



#### ● バランスの良い食事を心がけよう

1日3回、主食・主菜・副菜がそろうとバランスが良くなります。特に妊娠を希望する女性は、葉酸を意識して摂取しましょう。



#### <葉酸>

葉酸はビタミンの一種で、赤ちゃんの脳や神経をつくるために必要な栄養素です。妊娠前から十分な摂取をこころがける必要があります。サプリメントなど上手に活用しましょう。



### 健診や予防接種を受けよう

#### ● 健康診断・がん検診を受けよう

職場や市で行われている健康診断やがん検診を積極的に受けましょう。

#### ● 妊活検診を受けよう

長野県では、妊活健診の助成を行っています。詳しくはこちら



#### ● HPVワクチンを受けよう

HPV（ヒトパピローマウイルス）感染により引き起こされる子宮頸がんは無症状のことが多いため、定期的に検診を受けることが大切です。また、HPVワクチン接種によって感染のリスクを減らすことができます。



#### ● 風疹の予防接種を受けよう

妊娠初期の女性が風疹にかかると、赤ちゃんに難聴等の先天性の障害が起こる可能性があります。妊娠する前に予防接種を受けておくことが大切です。また、妊婦への感染予防のため、周囲の方々も予防接種をご検討ください。

### 性感染症を予防しよう

#### 近年、若い人の中で性感染症が増えています。

感染しても無症状のことも多く、パートナーのどちらかに性感染症がある場合や気になる症状がある人は、早目に婦人科・泌尿器科などに相談し、検査しましょう。厚生労働省「これって性感染症？」

詳しくはこちら



### もっと詳しくプレコンセプションケアなどについて知りたい方は下記QRコードへ

○ 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」  
詳しくはこちら



○ こども家庭庁「スマート健康相談室」  
（若者の性や妊娠などの健康相談支援サイト）  
詳しくはこちら



○ 妊活ながの（長野県妊活支援サイト）  
詳しくはこちら

