

プレコンセプションケア・チェックシート

～もっとすてきな自分に、そして未来の家族のために～

もっとすてきな自分になるために、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。

女性用

- 適正体重を保つ。
- 禁煙する。受動喫煙を避ける。
- アルコールを控える。
- バランスの良い食事を心がける。
- 食事とサプリメントから葉酸を積極的に摂取する。
- 週2時間半の運動をする。心も体も活発に。
- ストレスをためこまない。
- 感染症から自分を守る。(風疹・B型/C型肝炎・性感染症など)
- ワクチンを接種する。(風疹・インフルエンザなど)
- パートナーと一緒に健康管理する。
- 危険ドラッグを使用しない。
- 有害な薬品を避ける。
- 生活習慣病をチェックする。(血圧・糖尿病・検尿など)
- 医師への受診や自己検診でがんの確認をする。(乳がん・子宮頸がんなど)
- 子宮頸がんワクチンを若いうちに打つ。
- かかりつけの婦人科医をつくる。
- 持病と妊娠について知る。(薬の内服についてなど)
- 家族の病気を知る。
- 歯のケアをする。
- 将来の妊娠・出産をライフプランとして考えてみる。

男性用

- バランスの良い食事を心がけ、適正体重を保つ。
- たばこや危険ドラッグ、過度の飲酒はやめる。
- ストレスをためこまない。
- 生活習慣病やがんのチェックをする。
- パートナーと一緒に健康管理をする。
- 感染症から自分とパートナーを守る。(風疹・B型/C型肝炎・性感染症など)
- ワクチンを接種する。(風疹・おたふくかぜ・インフルエンザなど)
- 自分と家族の病気を知る。
- 将来の妊娠・出産やライフプランについてパートナーと一緒に考える。

【参考】国立成育医療研究センター プレコンセプションセンターホームページ

プレコンセプションケア参考ホームページ



◀プレコンセプションケアセンター
(国立成育医療研究センター)

若者の性や妊娠などの健康相談支援サイト
「スマート保健相談室」(こども家庭庁)



10代、20代
のうちから

～「今」の健康は「未来」の健康につながる～

プレコンセプションケアを始めましょう

問い合わせ 健康推進課 折田藍 ☎0027

プレコンセプションケアとは

「若い世代が男女問わず、将来の妊娠を意識した健康づくりを行うこと」で、今注目されている新しいヘルスケアです。目的は、▼若い世代の男女の健康を増進し、より質の高い生活を送ること▼若い世代の男女が将来より健康になること▼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などがあげられます。

なぜ今、注目されているのか

▼不妊の増加
女性だけでなく、男性に起因する不妊も増えていきます。男女共に健康的な体づくりをすること、正しい知識を得ることで、将来の不妊のリスクを減らすことができます。

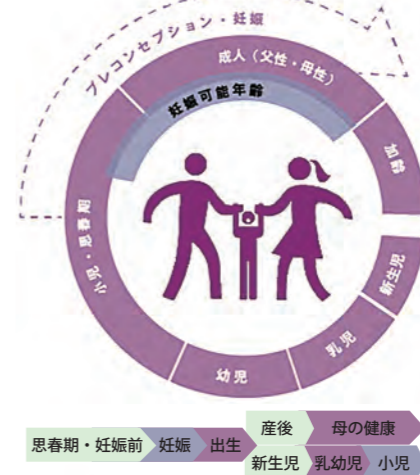
▼リスクのある妊娠の増加

若い女性の痩せや肥満の増加、高齢出産の増加は、妊娠合併症や生まれてくる子どもの肥満、低出生体重児、先天性の病気などのリスクが高まります。これらのリスクを妊娠前から減らし、健やかな妊娠出産につながります。
最近では、こういったリスクを未然に防ぐため、医療機関でプレコンセプションケア健診や結婚前の男女を対象にした検診なども増えていきます。子どもを持つか否かに関わらず、プレコンセプションケアに取り組むことで今の自分も健康になり、より良い人生の実現につな

がります。元気で満ち足りた体と心づくりを目指しましょう。

生涯のうちのプレコンセプションケアの位置づけ

海外では、米国疾病予防センター(CDC)や世界保健機関(WHO)などが、10年以上前からプレコンセプションケアを提唱しています。



イメージ図(出典:国立成育医療研究センタープレコンセプションセンターホームページ)

市の取り組み

市では、「日本一女性にやさしいまちの推進」の一環として、プレコンセプションケアの推進を行っており、幼少期からの積み重ねが大切です。各ライフステージ(年齢に伴って変化する生活環境の段階)での取り組みの検討や、中学生を中心とした包括的性教育やライフデザイン(人生設計)事業など、さまざまな年代へのアプローチをしていきます。プレコンセプションケアで、生涯を通じた健康管理を目指しています。



助産師によるライフデザイン講座



思春期検討会



産婦人科医による思春期講座