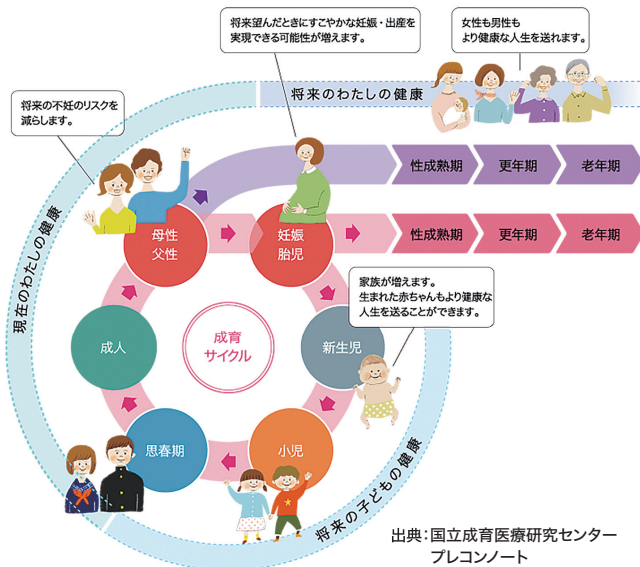


What's プレコン?

未来の選択肢を増やす あなたのためのケア

プレコン(プレコンセプションケア)とは、
「若い時から、将来を見すえて、
日々の生活や健康に向き合う」こと。
プレコンに取り組むことは、
将来のあなたの生活や、これから生まれてくる
子どもの健康にも繋がっていくんです。

今の自分を大切に、
将来子どもを望むかどうかに関わらず、
なによりあなたのために、
これからできることを始めてみませんか?



いまなぜプレコンセプションケアなの?

- » リスクのある妊娠の増加 » 不妊の増加
 - ・若い世代のやせと肥満の増加
 - ・出産年齢の高齢化
 - ・「生理不順を放置していた」などが将来の不妊の原因になることも
- » 人生100年時代を生きるために
 - ・あなたらしいより豊かな人生を生きるために大切です

「私らしい人生」を えがいてみよう

どのような仕事をするのか、結婚をするのか、
子どもを望むのか、どうやって生きていくのか…

それはあなたの自由。

一番大事なことは、自分で納得して、選ぶこと。

「プレコン」を知ることや、実践することで、

未来の選択肢を増やすことができます。

人生にはたくさんの転機があるので、
あなたの理想の人生をデザインしてみてください。



【プレコンHP】

プレコンについて、詳しくはこちら。



こうちプレコン相談窓口

妊娠・出産に関する健康管理全般の相談
(月経や射精、妊娠・出産にまつわる不安、性感染症など)
【電話相談】月曜日～土曜日 13:00～18:30
(祝日・年末年始を除く)

TEL 088-824-1221

【発行】高知県子ども・福祉政策部子育て支援課

TEL 088-823-9659

Precon

妊娠前の健康管理

プレコンセプションケア

将来を見すえた健康づくり



高知県

MYSELF

自分を知るプレコン

自分の「適正体重」を維持しよう!

やせすぎても太りすぎても、病気のリスクが高くなるため、自分の「適正体重」を維持することがとても重要です。

BMI※が**18.5~24.9**が標準の範囲です。

※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)



自分のストレス解消法を見つけよう!

「心の不調」は、誰にでもあるもの。音楽を聴く、友だちと話す、マンガを読む…自分にあったストレス解消法を見つけておきましょう。

もし、自分にあったストレス解消法でコントロールできない時には、**専門機関に相談しましょう。**

LIVING

生活を整えるプレコン

毎日、3食しっかり食べよう!

食事は、主食(ごはん・パン)、主菜(肉・魚・卵・大豆)、副菜(野菜・海藻・きのこ)、乳製品、果物を**バランスよく摂ることが大事**です。妊娠を考えている場合は、食事に加え、サプリメントも上手に活用しながら**葉酸を摂りましょう。**



1日20分の運動時間をつくってみよう!

朝少し早く起きてストレッチをする。気分転換にヨガや体操。週に数回、軽い筋トレ。または、エレベーターの代わりに階段を使うなど、**日常生活の中でちょっとした工夫により運動を取り入れる**こともよいかもしれません!



年に1回は健康診断を受けよう! 女性は20歳から、 男性は40歳からがん検診に行こう

「まだ若いから大丈夫」と思わず、健診(検診)に行き、自分の健康状態を把握しましょう。命に関わる病気の予防や、早期発見につながります。

特に、女性は、**20歳になったら子宮頸(けい)がん検診に行きましょう。**

また、お口のトラブルは、糖尿病などの病気や将来の赤ちゃんへの影響があることが分かっているので、**歯科健診も大切**です。

タバコは「吸わない」「近づかない」 妊娠している可能性があるなら、禁酒しよう

タバコ

がんなどの病気の原因になったり、将来子どもを望むなら、**不妊のリスクも高くなります**。また、妊娠中は「**他人の煙(受動喫煙)**」にも注意した方がよいでしょう。妊娠中だけでなく、赤ちゃんが生まれた後も**乳幼児突然死症候群のリスク**になるなど、多くの影響があります。

お酒

胎盤を通過して**赤ちゃんに影響**するので、妊娠している可能性があるなら、禁酒をしましょう。



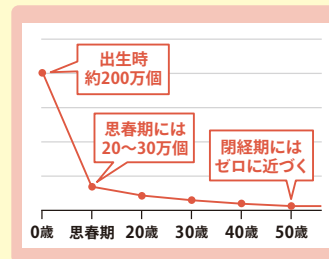
PARTNER

パートナーとのプレコン

妊娠・出産には医学的に適した時期があることを知っておこう!

男女とも年齢が高くなると、妊娠しづらくなることや、母体や赤ちゃんへのリスクが増えることがわかっています。

性や健康について知ったうえで、将来のことをパートナーと折りに触れて話し合うことは、とても大事なことです。



パートナーとの健康づくりを考えよう

将来、妊娠を考えるなら、**風しん抗体検査**を受けたり、持病がある人は**かかりつけ医に相談**したりしましょう。

また、性感染症や月経不順などをそのままにしておくと、将来**不妊のリスクを高める**ことがあるため、心配なことがあれば婦人科または泌尿器科を受診しましょう。

不妊についての正しい知識を持とう

「不妊症」とは、健康な男女が妊娠を望んで、避妊をせずに1年間性生活を続けても、妊娠しない状態のこと。

現在、夫婦の**約4.4組に1組**が、不妊の検査や治療を受けたことがありとされており、**不妊や不妊治療は決して珍しいことではありません。**

心配なことがある場合は早めに産婦人科または泌尿器科を受診しましょう。

他にも、自分のこれからの将来のために取り組んでほしい「**プレコンアクション**」があります。ホームページをチェックしてみて!

【プレコンHP】

