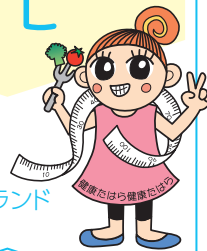


ヘルシーナの 健康応援 ナビ

健康課
市役所内
☎23-3515
あつみライフランド
☎33-0386



プレコンセプションケア(プレコン)
〜未来の自分のためにできること〜
プレは「前」、コンセプションは「妊娠」と言う意味で、合わせて「妊娠前のヘルスケア」という意味です。

次世代を担う若い男女が、将来どんな人生を送りたいのかを自ら考え、今の自分の体の状態や、日々の生活と向き合うことを言います。プレコンに取り組むことで、より豊かな人生を目指すことにつながります。

❖プレコンに取り組むと…

①健康で充実した人生になる

若い頃から、健康づくりに心掛けることで、将来の生活習慣病のリスクが軽減され、人生100年時代に、さらに健康的で充実した自分らしい人生を送るにつながります。



②健康な妊娠・出産につながる

将来子どもを望むのか、仕事と妊娠・出産の両立をどうするのかなど、自分のライフプランを考えましょう。妊娠や出産に関する正しい知識を持ち、健康づくりを心掛けることで、将来の不妊のリスクを減らします。これにより、いつか子どもを望んだ時に、健やかな妊娠・出産の可能性が高まります。

不妊について

心配したことがある夫婦

→ 約2.6組に1組

検査や治療を受けた(または受けている)夫婦

→ 約4.1組に1組

治療と仕事の両立ができなかった人

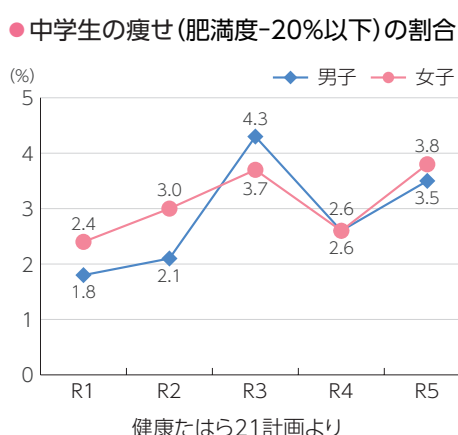
→ 4人に1人

(厚生労働省 不妊治療と仕事との両立サポートハンドブックより)

本市の現状
不妊治療経験のある妊婦16.3%
(令和5年度妊娠届出より)

③赤ちゃんが元気に生まれて健康に育つ

本市の現状を見ると、中学生の痩せが増加しています。



女性の痩せや肥満は、妊娠高血圧症候群や妊娠糖尿病、早産のリスクを高め、生まれてくる赤ちゃんにとっても、低体重児や将来の生活習慣病のリスクになります。

プレコンに取り組むと、これから生まれてくる赤ちゃんの健康も守ることができるのです。



プレコンの例

- ・適正体重をキープする
- ・体を動かし、筋肉を増やし、体力・代謝を高める
- ・基礎体温表をつける
- ・ストレス解消法を見つける
- ・主食・主菜・副菜・乳製品・果物をそろえる
- ・葉酸の多い食品(ほうれん草、イチゴ、枝豆など)の摂取を心掛ける

- ・危険ドラッグ・有害な薬品は避ける
- ・喫煙はしない、受動喫煙も避ける
- ・アルコールを控える
- ・HPVワクチンなどの予防接種や検診を受ける
- ・かかりつけ医を持つ



❖プレコンを今から始めましょう
これからの人生を守るために、男性も女性も自分にできることを選んで、行動してみましょう。