

今日からはじめよう！

# プレコンセプションケア

プレコンセプションケア（プレコン）とは、「妊娠する前からの健康づくり」のことです。男の人も女の人も、将来の妊娠・出産のために自分の生活や健康と向き合うことをいいます。将来、妊娠・出産を希望する・しないに関わらず、性や妊娠・出産について科学的に正しい知識を持っておくことは、自分や相手を守るためにも大切なことです。



どうしてプレコンが必要なの？



女性のやせ（栄養不良）や、感染症や薬の使用、喫煙、飲酒、葉酸不足など、妊娠前からの生活習慣や病気が妊娠・出産に影響します。その結果、早産や低出生体重（2,500g未満）で生まれるなど、次世代を担う赤ちゃんの健康上のリスクとなることがあります。

また、女性だけでなく、男性の飲酒や喫煙、肥満なども男性不妊の原因となることがあります。自分やパートナーの健康に目を向け、生殖に関する正しい知識をもつことは、妊娠・出産における健康上のリスクを下げ、望まない妊娠や不妊の原因となる病気を予防することにもつながります。

男女ともにライフプランを意識して、将来子どもが欲しいと思ったときに後悔しないように、今から健康的な生活習慣を身につけることが大切です。

## 健康な男女



- 多忙な中でも自分を大切に
- 健診を受けよう
- 健康的な生活習慣を
- 妊娠・出産を含めたライフプランを考えてみよう

## 健全な妊娠・出産



- 妊娠に備えて必要な検査やワクチン接種、葉酸の摂取を意識して
- 妊娠・出産や生殖に関する病気の正しい知識を得よう

## 元気な赤ちゃん



- 家族の健康が、赤ちゃんのより健やかな人生につながる
- 家庭・地域での食事や環境づくりが大切

もっと詳しく知りたい方は↓



由利本荘市 HP あきたでプレコン プレコンセプションケアセンター

## 健康な老年期



- 若いうちからの健康的な生活習慣で老後もいきいきと

健康的な生活を送ることは、妊娠・出産をするかどうかにかかわらず、より自分らしく健康でいきいきとした人生を送るためにもとても大切なことだね！



# 今の自分、未来の自分のために 今日からできる 6つのポイント

## ① 自分の健康状態を知ろう

「やせ」や「肥満」は、出産のリスクだけでなく、生まれてきた赤ちゃんが成人したときの生活習慣病のリスクも高めます。自身の将来の健康のためにも、**適正体重を維持することが大切です。**

また、自分の健康状態を把握するために、**年に1回は健診(検診)を受けるようにしましょう。**



各種検診について

### BMIの目安

$BMI = \text{体重 (kg)} \div (\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)})$

18.5 未満 やせ	18.5～24.9 適正体重	25 以上 肥満
---------------	-------------------	-------------

## ② お酒はほどほどに

- 適正飲酒量※を意識しよう  
※純アルコール 20g 以下(女性は 10g 以下)
- 週に1日は休肝日を設けよう
- 妊娠中や授乳中は飲酒しない



## ④ 食事はバランスよく

自分の体は、自分が食べたものでできています。様々な食材を使って、1日3食バランスよく食べましょう。栄養機能補助食品や保健機能食品等も上手に活用しましょう。

### 1日の野菜摂取の目標



350g以上

### 1日の塩分摂取の目標



女性 6.5g 未満  
男性 7.5g 未満

## ③ たばこは吸わない

喫煙している人は禁煙しましょう。

どうしてもやめられない人は周囲への配慮(分煙)をお願いします。妊婦さんや赤ちゃんを受動喫煙から守りましょう。

## ⑤ 感染症を予防しよう

妊娠・出産に関係する感染症のうち、ワクチンで予防できるものもあります。

- ヒトパピローマウイルス(HPV)感染症  
子宮頸がんの原因となるおそれがあります。



HPV ワクチン

- 風しん  
妊娠中に罹患すると赤ちゃんが難聴などの障がいを持って生まれてくるおそれがあります。

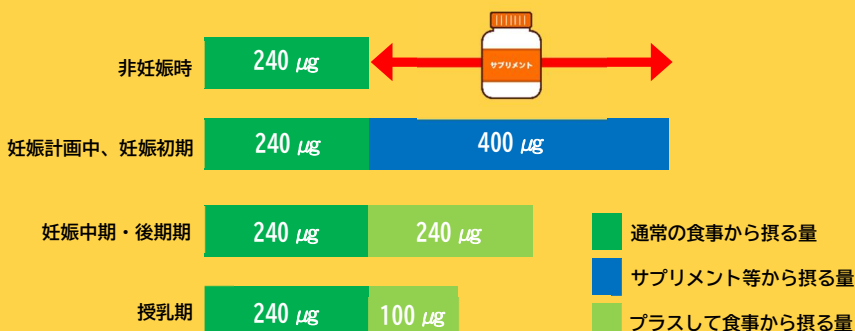


風しんワクチン

## ⑥ 葉酸を意識して摂取しよう

葉酸は赤血球を作るときに必要な栄養素で、造血のビタミンとも呼ばれています。また、葉酸は赤ちゃんが正常に発育するために重要な働きをします。不足すると赤ちゃんの神経管閉鎖障害の発症リスクが高まる可能性があるため、妊娠を計画している女性や、妊娠の可能性のある女性には特に大切な栄養素です。体内で葉酸を作ることはできないため、**食事やサプリメントから毎日補給する必要があります。**

### 葉酸の1日あたりの摂取推奨量



### 葉酸が多く含まれる食品

