

保健センターだより

プレコンセプションケアって知っていますか？

そもそも…プレコンセプションとは？ 直訳すると

プレ (pre)
「～の前の」

+

コンセプション (Conception)
「妊娠」「受胎」つまり
「おなかの中に新しい命をさずかること」

=

プレコンセプションケア
(Preconception care)
将来のライフプランを考えながら
女性やカップルが自分たちの日々の
生活や健康に向き合うこと

妊娠・出産するまえに自分たちの体について考え、若い時から健康意識を高めることにより、生涯を通じてより質の高い生活を送ることを目指しましょう！

なぜプレコンセプションケアが注目されるようになったのか？

10代・20代の
生活スタイルの乱れ

出産年齢の高齢化や
慢性疾患を持った女性
の増加

AYA 世代
(思春期と若年成人)
のがん発生



…など若い世代の健康のさまざまな問題がクローズアップされてきました。

プレコンセプションケアが目指すこと

赤ちゃんを
さずかる
チャンスを
増やすこと

女性や
カップルが
より健康に
なること

女性や
将来の家族が
より健康な生活を
送れること

プレコンセプションケアは、
妊娠を計画している女性だけではなく、すべての妊娠可
能な年齢の女性とカップルにとって大切なケアです。

- いまの自分を知って生活習慣を整えること
- かかりつけ医をもって定期的な検査・検診やワクチン接種を受けること

これらは単に健康を維持するだけではなく、この先の人生を豊かに自分らしく生きることにつながるはずです。

プレコン・チェックシート 身につけたい生活習慣などがわかります！

もっとと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。

女性用チェックシート

プレコン・チェックシート	
☐ 適正体重をキープしよう。	☐ 危険ドラッグを使用しない。
☐ 禁煙する。受動喫煙を避ける。	☐ 有害な薬品を避ける。
☐ アルコールを控える。 妊婦したら禁酒する。	☐ 生活習慣病をチェックしよう。 (血圧・血糖値・脂質など)
☐ バランスの良い食事をこころがける。	☐ がんのチェックをしよう。 (乳がん・子宮がんなど)
☐ 食事とサプリメントから 薬物を積極的に摂取しよう。	☐ HPVワクチンを接種したか確認しよう。
☐ 150分/週運動しよう。 こころもちろめ運動に。	☐ かわりつきの婦人科医をつくろう。
☐ ストレスをためこまない。	☐ 産後と分娩について知ろう。 (産後うつなど)
☐ 感染症から自分を守る。 (風邪・はしかで肺炎・性感染症など)	☐ 東国の税金をしよう。
☐ ワクチン接種をしよう。 (風邪・インフルエンザなど)	☐ 産後のケアをしよう。
☐ パートナーと一緒に健康診断をしよう。	☐ 計画：前半の妊娠・出産を ライフプランとして考えてみよう。

男性用もあります！

詳しくは 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 HP で
チェックできます。



QRコードから
ご覧ください。



その他
参考
サイト



プレコンノート



健やか親子 21

引用元：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 HP

問 保健センター ☎(962) 6888