

プレコンセプションケア

プレコンセプションケアって何??

プレコンセプションケアとは、自分の将来、生活や仕事、結婚や出産などをどうするか考えるときに、**選択肢を増やせるようにするための自分のココロとカラダの健康を守る大切な取り組み**です。

将来、やりたいことをするためには、元気でいたいよね!

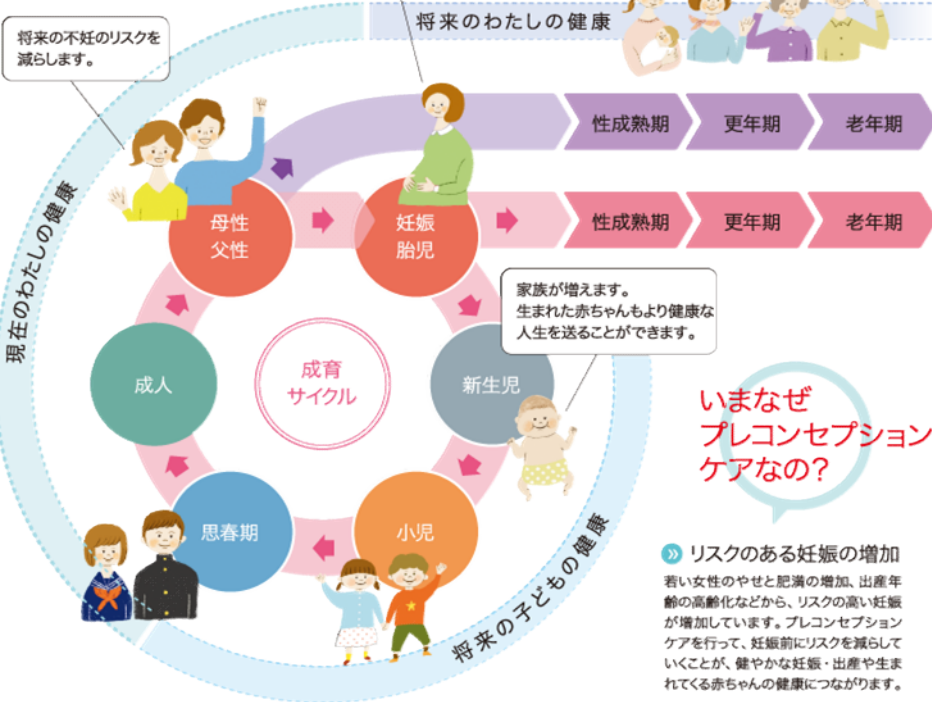


いまは妊娠や出産を考えていなくても、**プレコンセプションケアを実施することでいまの自分がもっと健康になって、人生100年時代の満ち足りた自分(Well-being)の実現につながります。**

将来望んだときにすこやかな妊娠・出産を実現できる可能性が増えます。

女性も男性もより健康な人生を送れます。

いつか結婚して子どもを産みたいな。そのためには、今から自分の体を大事にしたいいけないだ!



じゃあ、何をすればいいの?



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
若い女性のやせと肥満の増加、出産年齢の高齢化などから、リスクの高い妊娠が増加しています。プレコンセプションケアを行って、妊娠前にリスクを減らしていくことが、健やかな妊娠・出産や生まれてくる赤ちゃんの健康につながります。

» 不妊の増加

「生理不順を放置していた」「生理痛を我慢していた」などが将来の不妊の原因となることがあります。妊娠や出産に関する正しい知識を得て行動し、将来の不妊のリスクを減らしましょう。

» 人生100年時代を生きるために

子どもを持つ選択をするかしないかにかかわらず、プレコンセプションケアを実施することで、より豊かな人生につながるでしょう。
出典 国立成育医療研究センター

プレコンを始めてみよう!

Action 1

いまの自分を知らう→プレコンノートを使ってみるとよいよ

Action 2

チェックできる項目を一つずつ増やしていこう!



プレコンノート



- バランスの良い食事を心がけ、適正体重をキープしよう (朝食を食べているかな?)
- よい睡眠をとろう (1日6時間以上寝ているかな?)
- 週に150分以上は運動をしよう
- ストレスをためこまない
- ワクチン接種をしよう (風疹、HPVなど)
- 感染症から自分とパートナーを守ろう (性感染症など)
- たばこや危険ドラッグに手を出さない
- かかりつけの産婦人科医をもとう (女性)

体重 (Kg)
BMI = $\frac{\text{体重 (Kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$

体型のめやす	BMI 指数の範囲
やせ	18.5未満
ふつう	18.5~24.9
肥満	25.0以上

生理不順や生理痛がひどいときは、親や先生に相談して、婦人科を受診しましょう



からだや性・妊娠などの健康に関する正しい情報や専門家の相談できる窓口を探せます

スマート保健相談室



つながるBOOK



性感染症についての情報もあるから見てみてね!

悩んだ時、困った時は、一人で悩まず相談しよう

性に関するトラブルや悩みを抱えた時、誰かに話すことに抵抗を感じたり、相談できないと考える人もいるかもしれませんが、専門家による相談窓口などを含めて、信頼できる大人や相談相手を探して頼ってみてください。相談できる場は思ったよりたくさんあるので、自分に合った相談先に必ず出会えます。



思いがけない妊娠をして悩んでいるあなたへ



にんしんSOS愛知

秘密は守ります。匿名でも大丈夫。相談は無料
メール相談(24時間受付。返信は2~3日以内)

電話 050-5491-7403

月・火・木・土・日 18:00~21:00

なごや妊娠SOS

秘密は守ります。相談は無料

電話 052-933-0099



LINE

月・水・金 午前10時~午後1時

※年末年始(12/29~1/3)・祝日を除く

これって普通なの?と思うこと、イヤだったこと、
困っていること、モヤモヤしていること、何でもご相談ください

性暴力を受けた...

あなたがイヤだと思っているのに無理やりされる性的な行為もすべて暴力です

性暴力や性被害一人で悩まず、相談してください

性被害等にあっても、あなたは悪くはありません

性犯罪被害相談電話 #8103 <ハートさん> (愛知県警性犯罪110番につながります)

性暴力に関するSNS相談 Curetime



晴れない気持ち、にじいろに



LGBTQIにあてはまるのか、よくわからなくても大丈夫。学校、職場や家族のこと、将来のことなど、

SOGIE(性的思考・性自認・性別表現)にかかわる悩みについて、専門の相談員が対応します



LINE相談



同性の友達に
恋してる

自分の性別が
よくわからない...

★ 相談窓口一覧 (緊急避妊のための診療を受けられる産婦人科も探せます)

フロンセプションケアスマート保健室 相談窓口一覧

