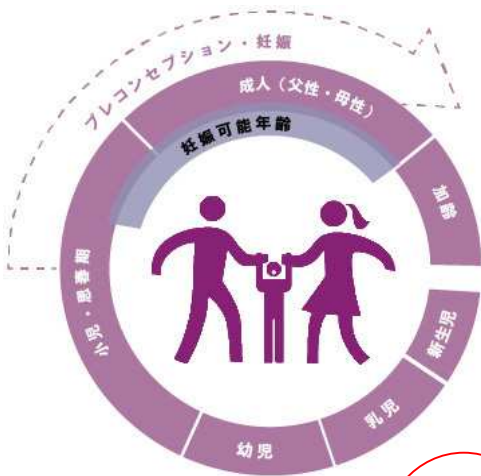


# フレコンセプションケア

フ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年時代の満ち足いた自分(Well-being)の実現**につながります。  
また、将来次の妊娠・出産を考えたとき、**産後から次の妊娠までの期間に、より健康になる取組(インターコンセプションケア)**となります。

インターコンセプションケアを実施することで、次の妊娠の際、前回の妊娠・出産で経験した、**妊娠高血圧症候群、妊娠糖尿病、早産のリスクを減らす**ことができます。  
以前の妊娠で、妊娠高血圧症候群や妊娠糖尿病等を発症した方は、**将来的に高血圧、脳血管障害、虚血性心疾患、糖尿病等の生活習慣病を発症する可能性**が高まります。  
そのため、これからの健康管理(フレコンセプションケア)が大切になります。



**おうちの方の健康が、お子さんの将来の健康**につながります。こどもの頃の健康習慣は大人になっても引き継がれ生涯の健康に大きく影響します。  
**こどもも大人も家族みんなで健康的なスタイルを意識**してみませんか？



出典 国立成育医療研究センター

**いまの自分を知るところから始めよう！**

**Action1**

**インボティで測定してみよう！**

**Action2**

**今の生活を見直してみよう！(いくつチェックができるかな?)**

- 適正体重である。(BMI: 18.5~24.9)
- 主食・副食・副菜をそろえたバランスのよい食事をとっている。
- 1日3食食べている。
- 1日6時間以上睡眠をとれている。
- 1日60分以上からだを動かすことができている。(目安1日8000歩以上)
- 1年に1回は健康診断を受けている。
- がん検診を受けている。
- たばこを吸っていない。
- 同居家族に喫煙者がいない。
- 過度な飲酒はしていない。
- 歯科検診を定期的を受けている。
- 生理不順、ひどい月経痛、PMS(月経前症候群)の症状はない。

生理不順や生理痛がひどいときは、  
婦人科を受診しましょう

