

プレコンセプションケア(プレコン)ってなあに？

意味：プレ（pre=より前の）コンセプション（conception=妊娠・受胎）ケア（care=向き合う）

みなさんは自分の将来の姿、人生設計（ライフデザイン）を考えたことはありますか？5年後、10年後、20年後の自分を思い浮かべてください。

プレコンとは、若い男女が、**性や健康に関する正しい知識をもち、妊娠・出産を含めたライフデザイン（将来設計）や、将来の健康を考えて、今の自分の身体の状態や日々の生活に向き合うこと**です。これからの人生を守ってくれる大切なケアです。少し先を見据えて、今から健康管理をしましょう。

まだ、結婚は先だけど…

将来

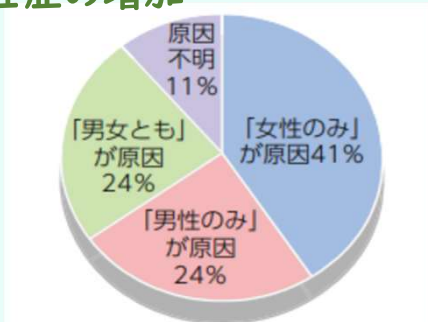
将来のこと、考えたことがなかった

なぜプレコンが大切な？

1. リスクの高い妊娠の増加

近年問題となっている女性の**痩せや肥満**は、心身の不調を招くだけでなく、切迫早産や低出生体重児といった**リスクのある妊娠の原因**にもなります。

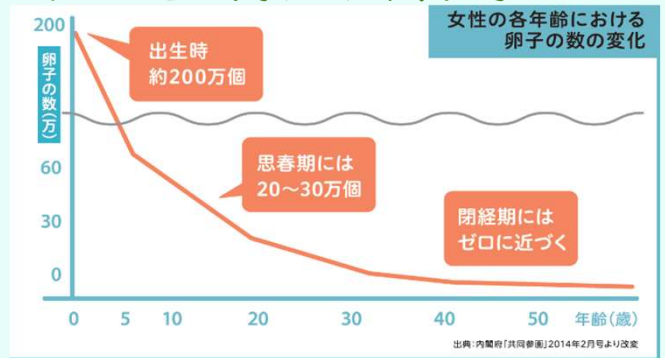
2. 不妊症の増加



出典：WHO（世界保健機関）

月経トラブルの放置は**不妊の原因**になることがあります。不妊症は「女性の問題」と思われがちですが、**原因の半分は男性**にもあります。

3. 性・生殖に関する知識不足



卵子は、出生後に新たに作られることがなく、**年齢とともに数が減少し、質も低下**します。精子も徐々に**運動率や質の低下**が起こります。そのため、**概ね30歳代半ば以降は妊娠しにくくなる**といわれています。

参考：文部科学省「健康な生活を送るために（高校生用）」より

将来のことを考えて、どんなことをすればいいの？

- ☑ **今の自分を知る**（男女の違いや妊娠と年齢の関係を知る・適正体重を維持する・基礎体温を測る・ストレスへの対処）
- ☑ **バランスの良い食事（葉酸を摂取）・運動習慣・休養と睡眠・禁煙**
- ☑ **子宮頸がん予防ワクチンの接種を検討・風疹抗体検査を受ける**
- ☑ **かかりつけ医を持つ**
 - ・20歳から定期的に子宮頸がん検診を受ける
 - ・月経で気になることは婦人科医に相談する
 - ・定期的な歯科受診をして、歯と口のケアをする
- ☑ **自分の理想の人生デザイングラフを描いてみる**

あなたに必要な知識とケア
「プレコンノート」



香川県ホームページ
（定期の予防接種）



香川県ホームページ
（風疹抗体検査無料）



参考：国立成育医療研究センター（プレコンノート）より

相談案内

無料

子ども家庭庁

スマート
保健相談室

若者の性や妊娠などの

健康相談支援サイト

男女ともに、からだや性・妊娠などの健康に関する正しい情報や、専門家に相談できる窓口を探せます。

かがわ妊娠SOS

産婦人科医師がメールで相談に応じます。

望まない妊娠・思いがけない妊娠に悩んでいる方も安心して相談できます。