

## プレコンセプションケア



## 性感染症

性器クラミジア感染症

10.4 人  
(全国 31.8人)

性器ヘルペスウイルス感染症

5.1 人  
(全国 9.6人)

尖圭コンジローマ

5.1 人  
(全国 6.7人)

淋菌感染症

2.6 人  
(全国 9.8人)

梅毒

137 人  
(全国 15055人)

出典:令和5年 香川県感染症発生動向調査報告書(定点医療機関における定点当たり的人数 ※梅毒は、全数)

3年間で  
約2倍に増加

思春期保健対策に取り組んでいる市町の割合

性に関する指導

29.4 %  
(全国 37.1%)

出典:令和5年度 母子保健事業の実施状況

10代の人工妊娠中絶

人口千対

2.1 ‰  
(全国 3.8‰)

出典:令和5年度 衛生行政報告例

20代女性の痩身傾向  
(BMI18.5未満)22.5 %  
(全国 19.1%)

出典:令和4年度 県民健康・栄養調査



性成熟期

壮年期

老齢期

わたしたち、あなたの健康の  
専門集団です！

薬剤師

医師

栄養士

保健師

学童・  
思春期生殖・  
妊娠期

周産期死亡率



出産千対

3.3 %  
(全国 3.3‰)

出典:令和5年(2023) 人口動態統計

乳幼児期

胎児期

新生児期

妊産婦死亡率

出産千対



死亡数0人

(全国 死亡数 23人)

出典:令和5年(2023) 人口動態統計

低出生体重児

8.5 %  
(全国 9.6%)

出典:令和5年(2023) 人口動態統計

痩身傾向児

15歳(高校1年生女子)

3.4 %  
(全国 3.5%)

出典:令和6年度 学校保健統計調査



肥満傾向児

9歳(小学校4年生男子)

12.8 %  
(全国 11.3%)

出典:令和6年度 学校保健統計調査

こども家庭庁プレコンセプションケアの  
リーフレットを香川県版に改編

プレコンセプションケア(プレコン)は、「女性やカップルを対象として、将来の妊娠のための健康管理を促す取組」のことです。男女を問わず、将来の妊娠のための健康管理について理解することが重要です。香川県でも、若い女性の痩せや肥満の増加、出産年齢の高齢化等から、リスクの高い妊娠が増加しています。20代女性の4.4人に1人が痩せ(BMI18.5未満)であり、全国値より高い状況です。特に、若年女性の痩せは骨量減少や、低出生体重児出産のリスク等との関連があります。プレコンセプションケアにより、妊娠前からの望ましい食生活等の実践等、適切な健康管理に向けた取組が重要です。

# プレコンケア・チェックシート

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)

チェック項目を通して、今の自分の健康・生活を見直してみましょう！

## ☐ 適正体重をキープする。

**BMI値 18.5以上25未満**

BMI値は、[体重(kg)] ÷ [身長(m)の2乗]で計算します。

## ☐ 禁煙する。受動喫煙を避ける。

喫煙は流産、早産、低出生体重児などのリスクを高めます。

## ☐ アルコールを控え、妊娠したら禁酒する。

飲酒は流産、早産、低出生体重児などのリスクを高めます。

## ☐ バランスの良い食事をこころがける。

若い女性はたんぱく質、カルシウム、食物繊維などが不足しがちです。たんぱく質は、肉類・魚介類・卵類・大豆製品・乳製品など、カルシウムは、乳製品、小魚、大豆製品などに多く含まれます。食物繊維が多く摂れる野菜は、1日350g以上を目標に摂取しましょう。

## ☐ 食事やサプリメントなどから、葉酸を積極的に摂取する。

葉酸は、細胞の増殖や成長のために不可欠なビタミンであり、緑黄色野菜や果物、枝豆、納豆等に多く含まれます。

## ☐ 1週間に150分の運動をする。

運動不足の人は今よりも毎日プラス10分

## ☐ ストレスをためこまない。

自分に合ったストレス発散方法を見つけよう。

## ☐ よい睡眠をとる。

## ☐ 感染症から自分とパートナーを守る。

(風疹・B型/C型肝炎・HIVや梅毒などの性感染症など)

## ☐ ワクチン接種をする。

(風疹・インフルエンザ・子宮頸がんなど)

## ☐ 危険ドラッグ等の有害な薬物や薬品を使用しない。

## ☐ 定期的に健診を受けて、生活習慣病をチェックする。

(高血圧・糖尿病・脂質異常症など)

## ☐ 自覚症状がなくてもがん検診を受ける。

(乳がん・子宮頸がんなど)

## ☐ 持病と妊娠について知っておく。

(薬の内服についてなど)

## ☐ 家族の病気を知っておく。

## ☐ 歯のケアをする。

歯周病は早産、低出生体重児などのリスクを高めます。

## ☐ かかりつけ医をもつ。

## ☐ 将来の妊娠・出産をライフプランとして考えてみる。

参考：国立成育医療研究センター プレコンセプションケアチェックシートより (一部改編)

～こども家庭庁～



[スマート保健相談室]

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。

～国立成育医療研究センター～



[プレコン]



[妊娠と薬情報]



[プレコンノート]

あなたに必要なヘルスケアの知識とケアの情報を知ることができます。

～香川県の取組み～



[定期の予防接種の情報]



[性感染症の検査・相談]



[妊娠・出産の相談]



[不妊・不育症の相談]



[風疹抗体無料検査]

<性と健康の相談窓口>\困った時は、一人で悩まずに御相談ください/

|                          |                              |
|--------------------------|------------------------------|
| 小豆総合事務所                  | 0879-62-1373                 |
| 東讃保健福祉事務所                | 0879-29-8264                 |
| 中讃保健福祉事務所                | 0877-24-9963                 |
| 西讃保健福祉事務所                | 0875-25-2052                 |
| 高松市健康づくり推進課<br>高松市感染症対策課 | 087-839-2363<br>087-839-2870 |