

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？

プレコンとは、将来の自分や大切な人が健康でいられるよう、**性や健康に関する正しい知識を持ち、今から自分自身の生活習慣や健康に目を向けて大切にしようとする考え方**です。

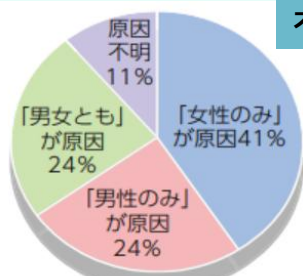
将来、望む人生の実現に向けて、今から生活を見直しませんか。

なぜプレコンが大切なのか？

1. 将来の健康に影響する

近年問題となっている女性の**痩せや肥満**は、心身の不調や病気を招きやすくなるだけでなく、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。正しい知識を持って、生涯にわたって自身の健康管理をすることが重要です。

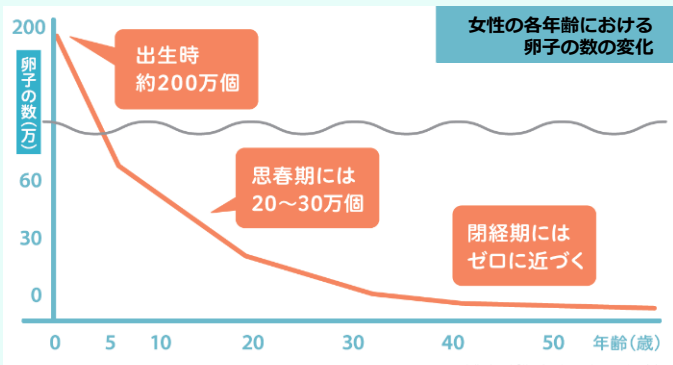
2. 将来、子どもを授かりにくくなる可能性



出典：WHO（世界保健機関）

不妊の原因

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。



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」



厚生労働省ホームページ
(予防接種・ワクチン情報)



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

はじめよう

プレコンセプションケア



今の私たちの過ごし方が、**未来の自分**をつくる



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

助産師がLINEで相談に応じます。



無料

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。