



# 女性のからだと健幸 ①

最近ニュースでよく見る

## #プレコンってなあに

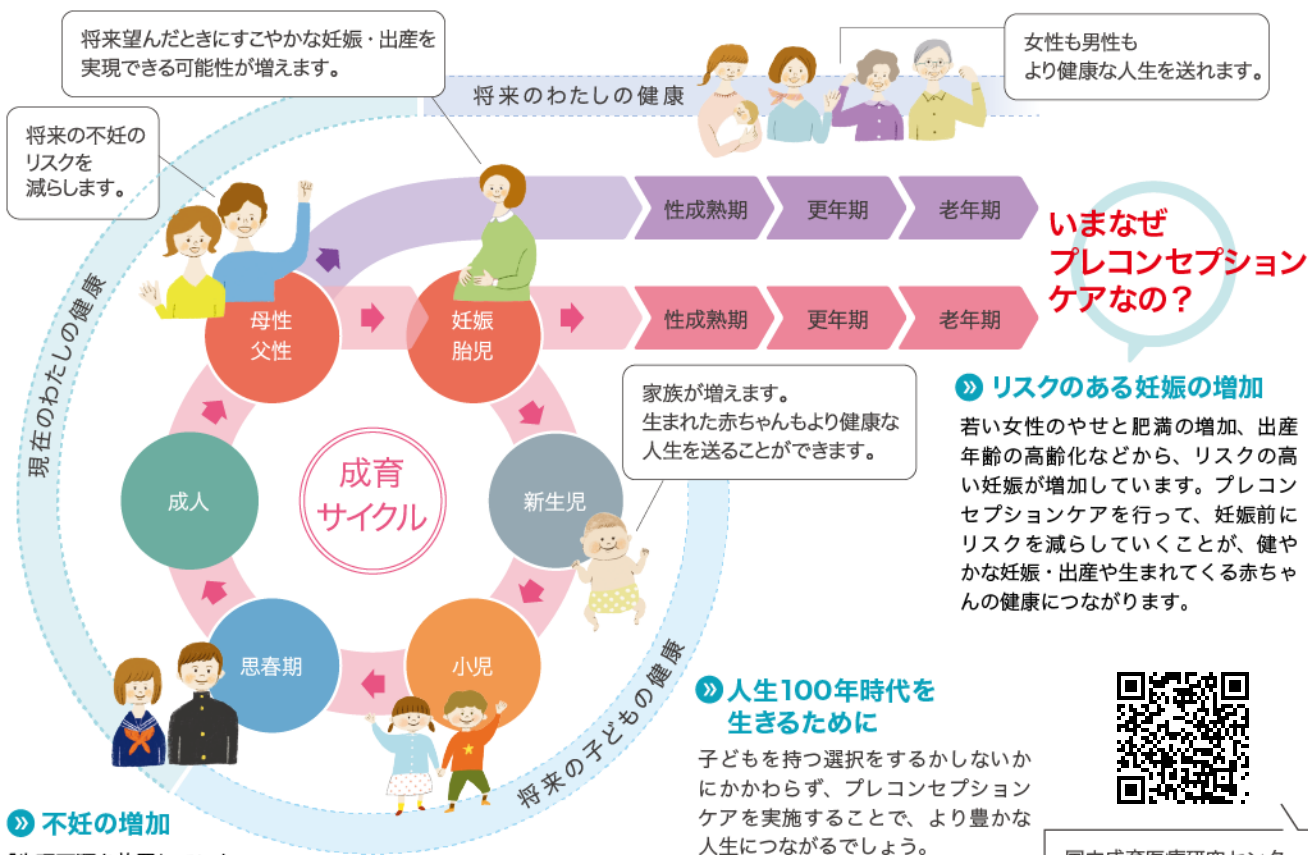
対象

前思春期～生殖可能年齢  
にある全ての人々

プレは「～の前」**コンセプション**は「受精・懐妊」を意味します。  
正式には“**プレコンセプションケア (preconception care)**”のこと。

プレコンは若い世代のためのヘルスケアのこと。

現在の自分のからだの状態を知って、より“**健幸**”で質の高い生活を実現するための知識を持ち、人生100年時代を生きる自分達のライフイベントやカラダの変化に備えて、健康管理を促す取組みのこと。



### 不妊の増加

「生理不順を放置していた」「生理痛をがまんしていた」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。

### 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。

### 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。



国立成育医療研究センター「プレコンセプションケアセンター」HPはこちら



# 【若い世代のための健康管理チェックシート！】

## 女性用

- 適正体重をキープしよう。
- 禁煙する。受動喫煙を避ける。
- アルコールを控える。妊娠したら禁酒する。
- バランスの良い食事をこころがける。
- 食事とサプリメントから葉酸を積極的に摂取しよう。
- 150分/週運動しよう。こころもからだも活発に。
- ストレスをためこまない。
- 感染症から自分を守る。(風疹・B型/C型肝炎・性感染症など)
- ワクチン接種をしよう。(風疹・インフルエンザなど)
- パートナーも一緒に健康管理をしよう。
- 危険ドラッグを使用しない。
- 胎児に影響がある薬品を避ける。
- 生活習慣病をチェックしよう。(血圧・糖尿病・検尿など)
- がんのチェックをしよう。(乳がん・子宮頸がんなど)
- HPVワクチンを接種したか確認しよう。
- かかりつけの婦人科医をつくろう。
- 持病と妊娠について知ろう。(薬の内服についてなど)
- 家族の病気を知っておこう。
- 歯のケアをしよう。
- 計画：将来の妊娠・出産をライフプランとして考えてみよう。



各項目の詳細はこちら  
(プレコンノート)



男女別  
チェックシート  
はこちら



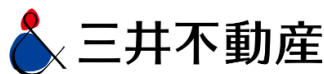
※ チェックシート引用：国立成育医療研究センター「プレコンセプションケアセンター」 一部改変

できることから始めて、1つずつ  チェック項目を増やしていきましょう!



発行：スマートウェルネスコミュニティ協議会

協賛：三井不動産・花王・カーブスジャパン



本資料は、スマートウェルネスコミュニティ協議会が認証しています

本資料は内閣府戦略的イノベーション創造プログラムの取組の一環で作成しています



公式SNS 登録はQRコードから

