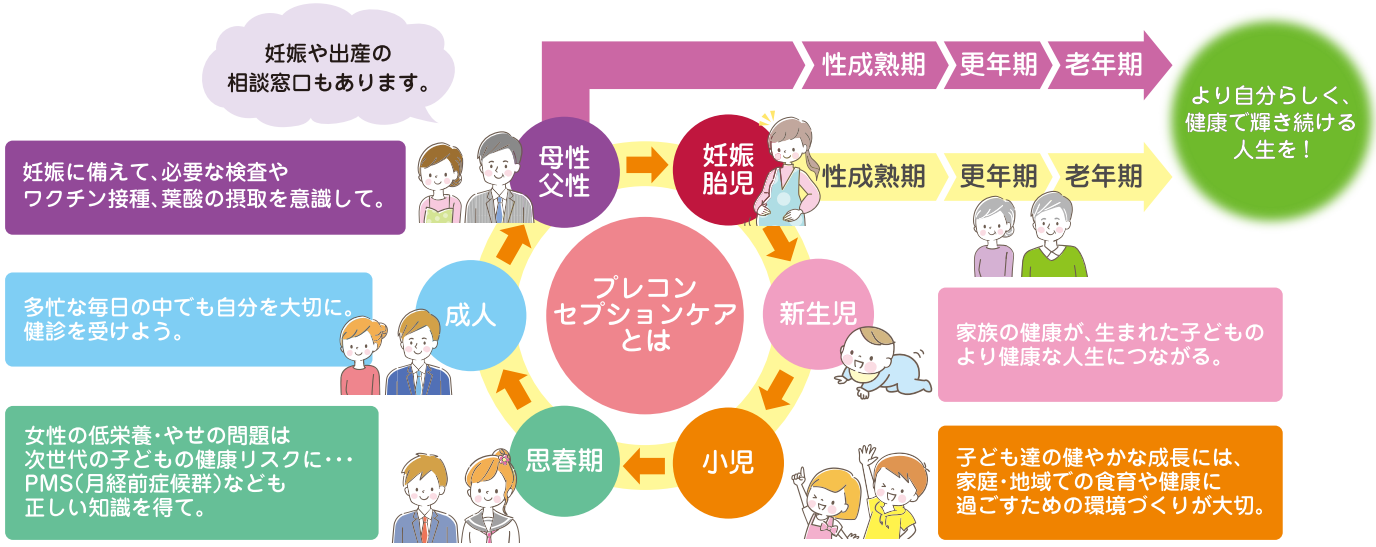
プレコンセプションケア

～自分の今の健康、将来の健康を考えよう～

プレコンセプションケア（プレコン）とは、生涯を通じて健康で過ごせるような生活習慣を促す取り組みです。
特に若い頃からの健康づくりが、未来の自分、そして次世代の子ども達の健康につながっていきます。

とっても大切！プレコン



プレコンにおける重要な行動5つのポイント

❶自分の状態を知ることは健康の第一歩

BMIの目安　BMI＝体重（kg）÷（身長（m）×身長（m））

	低体重（やせ）	適性体重	肥満
18歳から49歳	18.5未満	18.5～24.9	25以上

参考：日本人の食事摂取基準（2020年版）肥満症診療ガイドライン2022

	やせ（BMI18.5未満）		肥満（BMI25以上）
自身のリスク	骨密度低下	筋力低下	糖尿病
	肌あれ	貧血	高血圧
妊娠・出産時の自身のリスク	月経不順		月経不順
	不妊	早産	帝王切開分娩
赤ちゃんのリスク	成人後の生活習慣病	低出生体重児	巨大児

体重チェックはセルフケアの第一歩。

「やせ」や「肥満」が、出産、赤ちゃんのリスクや、その子どもが成人したときの生活習慣病のリスクを高めます。自身の将来の健康のためにも自分の適性体重を把握し、維持するようにしましょう。

❷お酒はほどほどに

お酒の過剰摂取は生活習慣病につながります。
妊娠中、授乳中の飲酒は避けましょう。

- ●適正な飲酒量（純アルコール20g以下）を意識しましょう。
- ●週に1日は飲まない日を設けましょう。

お酒の種類	アルコール度数	純アルコール20g目安
ビール	5%	500ml
日本酒	15%	1合（180ml）
ワイン	14%	1/4本（約180ml）

❸ストップ！たばこ

たばこは吸わない。

どうしてもやめられない人は、周囲への配慮（分煙）をお願いします。

妊娠を考えている人、妊娠中の人は喫煙をやめましょう。

❹大切なのは栄養バランス

体は自分が食べたものでできています。いろいろな食材を使って、1日3食バランスよく食べましょう。

主食・主菜・副菜をそろえましょう

十分な食事が摂れないときは

食事の時間が取れないとき、食事から十分に栄養素が摂れていないときは、栄養補助食品などをうまく活用して栄養バランスを整えましょう。

栄養補助食品

5大栄養素をバランスよく摂れるものがおすすめです。

保健機能食品

食物繊維を手軽に摂れるものもあります。

食塩相当量の目標

女性 6.5g 未満
男性 7.5g 未満

野菜摂取量の目標

350g以上/日

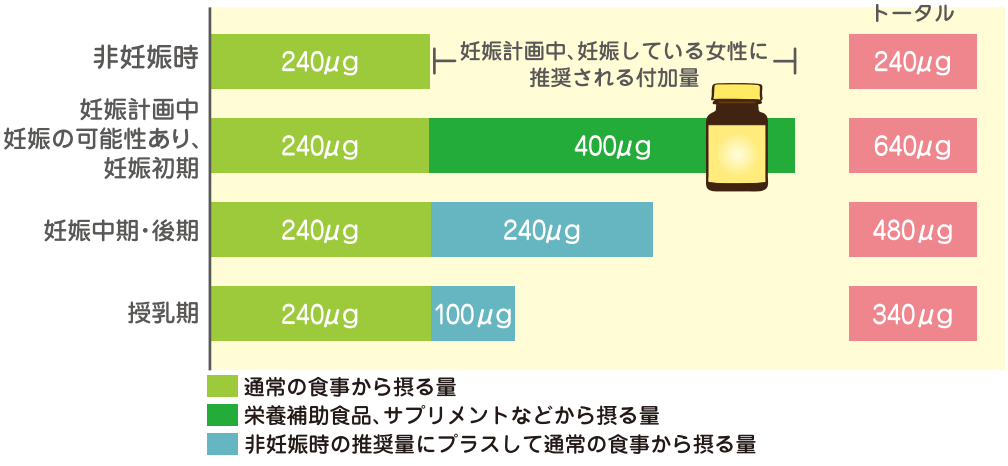
❺葉酸とは

葉酸は、ビタミンB群に分類される水溶性のビタミンのひとつです。赤血球を作るときに必要な栄養素のため造血のビタミンとも呼ばれています。また、葉酸は、赤ちゃんが正常に発育するために重要な働きをします。不足すると赤ちゃんの神経管閉鎖障害の発症リスクが高まる可能性があります。そのため、妊娠を計画している女性、妊娠の可能性がある女性には、特に大切な栄養素です。人間を含むほとんどの動物は、葉酸を体内でつくれないため食事やサプリメントから毎日補給する必要があります。

サプリメントや葉酸強化食品をうまく利用しましょう

妊娠計画中(妊娠の可能性あり)や妊娠初期における葉酸の必要量は通常の食事からのみでは満たすことが難しいため、栄養補助食品、サプリメントなどからの追加摂取が推奨されています。

葉酸の1日あたりの摂取推奨量



葉酸が多く含まれる食材例

ほうれん草

いちご

ブロッコリー

※食事から摂取する葉酸と栄養補助食品、サプリメントから摂取する葉酸は、生体利用率が互いに異なるため、2つの数値をそのまま比較できません

参考:厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2020年版」をもとに作成

監修:追浜駅前ようこレディースクリニック　院長　木下容子 先生

横須賀市と大塚製薬は包括連携協定を締結し、市民の皆様の健康増進を推進しています。

変化を力に進むまち。
横須賀市 Yokosuka City
×
Otsuka 大塚製薬