

# プレコンセプションケア ～将来の自分を考えよう～

## プレコンセプションケアって何？

若い男女が将来の妊娠・出産を考えて、日々の生活や健康に向き合うことです。次世代を担う子どもの健康にもつながるため、近年注目されているヘルスケアです。

## いまなぜプレコンセプションケアなの？

妊娠・出産の問題は赤ちゃんの健康状態に影響します。

### いまの自分を知ろう

- ・生物学的な男女の違い
- ・性の多様性
- ・BMI = 体重kg ÷ (身長m)<sup>2</sup>  
\*18.5から24.9が適正体重
- ・基礎体温

### 生活リズムを整えよう

- ・栄養バランスの良い食事
- ・休養と睡眠をとる
- ・運動習慣をつける
- ・禁煙
- ・困りごととは相談

### かかりつけ医を持とう

- ・1年に1度は健康診断
- ・予防できるがんを知る
- ・月経で気になることは相談
- ・性感染症を予防する
- ・妊娠・避妊の正しい知識を持とう

### 人生をデザインしよう

就職、結婚、妊娠、出産など  
自分の理想のライフプランを  
考えてみよう



### 妊娠を考えたら

- ・妊娠前から赤ちゃんに必要な葉酸を摂取
- ・妊娠を考えたら禁酒・禁煙
- ・子宮頸がんや風疹のワクチンを受けていますか
- ・歯周病検診を受けよう
- ・持病が妊娠に与える影響を知っておこう

