

自分自身のからだと健康を守るために

問 健康づくり課 保健予防係

保
健
の
窓

～妊娠・出産について考えよう～

妊娠や出産は、女性の人生を大きく左右します。

それらを考える際にまず大切なのは、自分の体のことだけでなく、男女がお互いの体のことを知り、理解することです。

女性は加齢に伴い、妊娠率が低下することが知られています。

一方で、女性にとって妊娠・出産に適した時期はキャリア形成・維持の時期と重なることも。

パートナーと将来設計について話し合うことは、ライフプランや健康管理に

主体性を持つことや、情報を正しく判断できることにつながります。

人生のなかで、子どもを持つ・持たないの選択をすることや、

子どもを持つ場合にいつ妊娠・出産を希望するかを考えておくことは、

もっと素敵な自分になるためにも、未来の家族のためにも大切です。



健康に妊娠期を過ごし出産を迎えるための「プレコンセプションケア」

胎児の器官形成は妊娠のごく初期に始まり、自身が妊娠に気づかないうちに

重要な臓器はほぼ完成してしまいます。「いつ妊娠しても大丈夫!」と言えるような日々の健康づくりが「プレコンセプションケア」です。

具体的には、下記のような健康づくりが挙げられます。

- 適正体重をキープする
- バランスの良い食事を心がけて、3食しっかり食べる
- 150分/週の運動で心もからだも活発に
- ストレスをため込まない
- 妊娠・出産についての知識を持つ など

～予期しない妊娠を防ぐために～

妊娠を希望しない時期には適切な避妊をすることが、自分自身やパートナーの将来を守るためにも大切です。

避妊方法には、若い世代向けのものや、出産経験のある方や長期の避妊を望まれる場合に適したものなど複数あり、婦人科外来で話を聞くことができます。

相談先が分からない場合やご不明な点は健康づくり課にお問い合わせください。

また、相談内容に合わせて、下記の窓口もご利用ください。

妊娠子育てホットライン (子育て女性健康支援センター)	☎0263-31-0015 (火曜・木曜 10:00～16:00)	妊娠・出産に関することや、家庭でできるお子さん向け性教育に関すること等、助産師に幅広く相談できます。
にんしん SOS ながの	☎0120-68-1192 ✉ninsinsos@keiroen.or.jp (24時間 365日)	思いがけない妊娠を一緒に考え、よりよい選択ができるようにサポートしてくれる相談窓口です。