

もっとすてきな自分に、そして、未来の家族のために

プレコンセプションケア

健康づくり課 保健予防係

保健
の
窓

～「プレコンセプションケア」について考えよう～

コンセプション (Conception) は受胎、つまりお腹のなかに新しい命を授かることをいいます。プレコンセプションケア (Preconception care) とは、将来の妊娠を考えながら女性やカップルが自分たちの生活や健康に向き合うことです。

「プレコンセプションケア」によって、女性やカップルがより健康になること、出産・妊娠を望む方が元気な赤ちゃんを授かるチャンスを増やすこと、さらに女性や将来の家族がより健康な生活を送れることを目指します。そのためには、妊娠前の女性だけでなく、男女がともに健康になることが重要です。

～「プレコンセプションケア」の目的～

プレコンセプションケアの目的は、【① 若い世代の健康を増進し、より質の高い生活を実現してもらうこと】【② 将来にわたって、より健康になること】【③ 健全な妊娠・出産のチャンスを増やし、次世代の子どもたちがより健康になること】です。「若いから大丈夫」「健康には自信がある」という人も無理や油断は禁物です。肥満や痩せ、たばこ、アルコール、ストレス、性感染症、糖尿病や高血圧などは男女ともに妊娠だけでなく、今後の生活にも影響します。

以下のチェックシートを使い、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。



プレコンセプション【チェックリスト】

- 適正体重をキープする。
- 禁煙する。受動喫煙を避ける。
- アルコールを控える。
- 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摂取。
- 週に 150 分の運動をする。
- ストレスを溜めこまない。
- 生活習慣病 (血圧・糖尿病など) をチェックする。
- 乳がん・子宮頸がんをチェックする。
- 若いうちに頸がんワクチンを受ける。
- 持病と妊娠について知る。(薬の内服など)
- 歯のケアをする。
- かかりつけの婦人科医を持つ。
- ライフプランとして、妊娠・出産を考える。

～正しい知識で、自分の未来を描く～

いつか赤ちゃんを授かりたいと思っている方も、今はまだ考えていないという方も、まずは正しい知識をもち日常生活を過ごすことや健康に向き合うことは、自分の描く未来へつながる一歩となります。

健康な身体づくりには、食生活もとても重要です。健診やバランスの良い食事等の相談先として健康づくり課もご利用ください。

その他 妊娠に関する相談窓口

妊娠～子育てほっとライン信州
(子育て女性健康支援センター)

☎0263-31-0015
(火・木 10:00～16:00)

妊娠したかもしれない、産もうか迷っている、母乳がうまく与えられないなどの育児の相談に、助産師が電話でお答えします。