

プレコンセプションケア

プレ(Pre)は「～の前の」、コンセプション(Conception)は「妊娠・受胎」という意味で「妊娠前からのケア」を意味します。

プレコンセプションケアとは、若い世代の男性・女性が将来のライフプランを考えて、からだの状態を把握し、日々の生活や健康と向き合うことです。

～なぜ今プレコンセプションケア？～

◎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えています。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。

◎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。

◎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かにかかわらず、プレコンセプションケアを実施することで、選択肢を広げる手助けになります。

Let's start 今日からはじめよう！！

1. バランスのよい食事を！

1日3食、バランスのよい食事を心がけましょう
適正体重を知り、保ちましょう



詳しくはこちら⇒



島根県 HP
しまねの食育の輪

2. 適度な運動を続けよう

適度な運動は生活習慣を予防することだけでなくストレス解消にもつながります。



詳しくはこちら⇒



島根県 HP 健康長寿「+1」プロジェクト

3. アルコールは控えめに

飲みすぎは心身ともに悪い影響を与えます。

適度な飲酒を心がけましょう。



4. たばこをやめよう、 吸わないようにしましょう



たばこは様々な病気と関係しています。受動喫煙も健康に影響を及ぼすため、周囲の人たちの禁煙も大切です。

詳しくはこちら⇒



島根県 HP たばこ対策

5. 感染症を予防しましょう

感染症の中には、男女ともに不妊の原因になったり、妊娠中にかかる赤ちゃんの健康に悪い影響を与えるものもあります。正しい知識や予防法を身につけましょう。



6. 若くても健康診断を受けましょう！

気になることがあれば受診しましょう！！

生理不順やひどい生理痛などが将来の不妊の原因となることがあります。受診をおすすめします。