



思春期からの『プレコンセプションケア』



◆プレコンセプションケア(プレコン)とは

プレ(Pre)は「前に」、コンセプション(Conception)は「妊娠・受胎」という意味で、「妊娠前の健康管理」のことです。若い男女が将来のライフプランを考えて、日々の生活や健康と向き合うことをいいます。

プレコンの実践は将来子どもを持つかどうかにかかわらず、人生をより豊かで幸せにする重要なものです。

妊娠は女性だけの問題ではありません。男性にもプレコンセプションケアが必要です。

◆できることから始めましょう

もっとすてきな自分になるために、未来の家族のために、できることから1つずつ始めていきましょう。



プレコン・チェックシート(女性用)
(国立成育医療研究センター)



プレコン・チェックシート(男性用)
(国立成育医療研究センター)

◆健康でいるための生活習慣

- 適正体重(BMI18.5以上25未満)をキープしましょう。
※BMI：体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
- 1週間あたり150分ほど体を動かしましょう。
※WHO(世界保健機関)が推奨するガイドラインの
中程度の運動
- 自分なりのストレス発散方法を見つけましょう。
- 1日3食、できるだけ栄養バランスが整うように心がけましょう。
- たばこは遠ざけましょう。
- 性感染症の正しい知識や予防法を身につけましょう。