

きょうとプレコン

選択できる未来を増やそう

プレコンセプションケア

通称
プレコン

What's プレコン?

男女ともに
性や妊娠に関する
科学的な知識を
身につけ
栄養管理を含めた
健康管理を促す
取り組みです。

なぜ

若いころから
プレコンが
必要なの？

やせと肥満の増加・
出産年齢の高齢化に
より、リスクの高い
妊娠や、不妊治療を
受けるカップルが
増加しています。

こどもを持つ
持たないに関わらず
プレコンを知って
今できることから
始めてみませんか？

きょうとプレコンを実践することで...

POINT

1

今の自分を知る
ことができます。

まずは今の自分を
振り返って
みましょう。



POINT

2

こころとからだの健康
を保つことができます。

今、できることから始めれば、
選択できる
未来を
増やせます。



POINT

3

これからの自分 を
考えることができます。

自分の望むライフデザイン
の実現に向けて、
一つずつ始めて
みましょう。



今、できることから始めてみませんか？

きょうと プレコン

プレコンセプションケアは、今からできるベーシックなことからだのケアです。今から始めることが、今の自分、未来の自分や家族の健康にもつながります。将来の妊娠を希望する人もしない人も、男性も女性も、より豊かな人生につなげるために今できることから始めてみましょう。



あなたのプレコンセプションケア

Care

1 適正体重を維持しよう

「やせ」も「肥満」も不妊・妊娠・出産のリスクを高めます。また男性の肥満が不妊のリスクを高める報告もあります。
BMI：18.5～24.9を維持しましょう。

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div (\text{身長(cm)})^2$$

18.5未満 / やせ	18.5~25未満 / 普通	25以上 / 肥満

適正体重を維持するために運動は欠かせません。また適度な運動は、こころのケアにもつながります。

Care

5 お酒は考えて飲もう

男女とも飲みすぎに注意しましょう。また、女性の妊娠中の飲酒は、**早産や胎児性アルコール症候群の原因**になります。

妊娠中は
禁酒を
しましょう



Care

6 女性は20代から、男性は30代から「がん世代」若いころから健(検)診を受けよう

子宮頸がんは20代からかかるがんで、妊娠・出産に影響を与える可能性があります。子宮頸がんの予防のためにも、HPVワクチン接種と定期的に子宮頸がん検診を受けましょう。また、男女ともに**40歳からは肺・大腸がん、50歳からは胃がん**の検診を受けましょう。



Care

2 食事はバランスよく食べよう

朝食を抜かずに、3食しっかり食べましょう。



Care

3 葉酸は妊娠を希望する1か月以上前から摂ろう

葉酸はビタミンの一種で**赤ちゃんの脳や神経を作るために必要な栄養素**です。食事とサプリでしっかり補いましょう。



Care

7 性感染症を予防しよう

感染しても**無症状のことが多い**ため、思い当たることがあれば、早めに「婦人科医または泌尿器科医」に相談し、治療することが大切です。パートナー間で感染しあうことを防ぐため、パートナーと一緒に性感染症のチェックをしましょう。



Care

8 月経・射精で気になることがあれば婦人科医・泌尿器科医に相談しよう

月経の痛みや射精障害など、気になることがあれば婦人科医または泌尿器科医に相談しましょう。ライフプランを大事にしながら、適切なケアを受けられます。



Care

4 たばこは「吸わない」「近寄らない」

がんや心臓病のリスクだけでなく、**男女とも不妊のリスクを高めます**。特に妊娠中の喫煙や受動喫煙は、流産・早産等を引き起こすリスクにもなります。



京都府健康福祉部
こども・子育て総合支援室

Tel. 075-414-4727

Mail : kodomo@pref.kyoto.lg.jp

