

しずおかフレコン

今の選択であなたの未来が変わる！

プレコンセプションケア

プレコンって？
性別を問わず、適切な時期に性や健康に関する正しい知識を持ち、妊娠・出産を含めたライフデザインや将来の健康を考えて健康管理を行う取組のことです！



通称
プレコン

不妊の予防や妊娠・出産のリスクを抑えられるよ！

自分のカラダのトリセツを知れるよ！

妊娠を強く望んでいたわけじゃないけど、いざ「子宮内膜症」と診断されて「自分の選択肢が減ったかもしれない」と感じました。プレコンって、未来の選択肢を残すためのものなんだと痛感しました。
(20代 会社員 しずか)



自分の生活習慣が相手の未来にも影響するとは思ってなかった。喫煙や不規則な生活が妊娠のしやすさや健康に係ると知って驚きました。「自分だけの問題じゃない」と今なら思えます。
(20代 会社員 おかと)

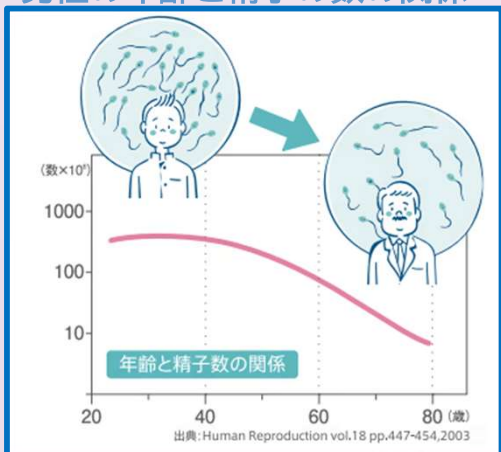
生理がつらくても「みんなそうだし」と思って我慢してきました。結婚後、やっと妊娠し子どもを授かったけれど、子宮癌検診で異常が見つかって...あの時一歩踏み出していれば...と何度も思いました。プレコンは気付きを早めるきっかけになると思います。
(20代 主婦 しずは)



知っていますか？～卵子・精子のこと～

精子は、毎日作られています。年齢とともに数が減少したり、動きが悪くなるのが分かっています。

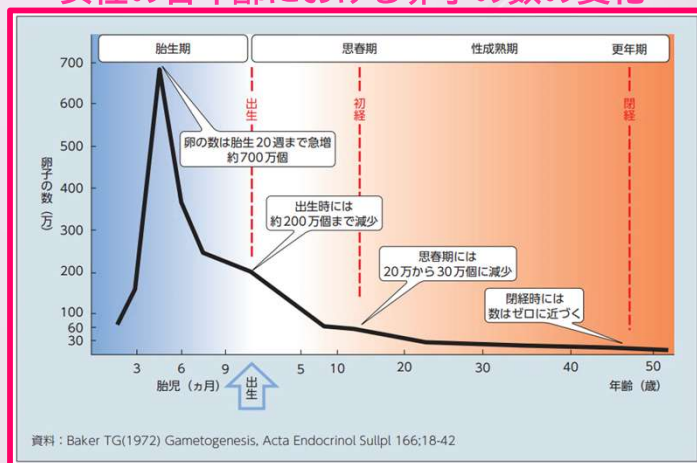
男性の年齢と精子の数の関係



図(出展:東京都福祉局「いつか子供がほしいと思っているあなたへ」より)

卵子は、女性が生まれる前から持っていて、新たに作られることなく、年齢とともに数が減り、質も低下します。

女性の各年齢における卵子の数の変化



図(出展:「平成25年版厚生労働省白書」より)

やってみよう 今からできること

まずは、
プレコンチェック☑
してみましょう！



国立研究開発法人
国立成育医療研究センターのHPへ

1. 適正体重の維持

やせも肥満も、不妊・妊娠・出産のリスクを高めます。
男性の肥満も不妊リスクを高めます。

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重} \text{ [] kg}}{\text{身長} \text{ [] m} \times \text{身長} \text{ [] m}}$$

低体重(やせ)
18.5未満

適性体重
18.5~24.9

肥満
25以上

2. バランスの良い食事

朝食を抜かず、3食しっかり食べましょう。

★妊娠希望の女性は…

葉酸:胎児の先天性な病気の予防になります。

※食事から240 μg /日

(例:ほうれん草ゆで100g:約120 μg
納豆1p:約60 μg)

+サプリメント400 μg /日の摂取を!

鉄分:月経や妊娠で多くの鉄分が必要

★男性は…

亜鉛:男性ホルモンに影響あり

3. たばこは「吸わない」 お酒は考えて飲もう

たばこは男女とも不妊のリスクを高めます!
お酒の飲みすぎにも注意を!妊娠中は早産等を避けるため禁酒が原則です。

4. 若いころから健診を 受けよう

女性は20歳代、男性は30歳代から「がん世代」と言われます!
HPVワクチンで子宮頸がん予防ができます。
妊娠中にかかる赤ちゃんへの影響がある風疹の予防接種も検討を!

5. かかりつけ医を持ち、 検査やワクチンを受けよう

性感染症の正しい知識をもちましょう
月経・射精等で気になることがあれば
婦人科医や泌尿器科医へ相談しましょう。

プレコン
をもっと
知りたい人は
こちら!



こども家庭庁HP スマート保健相談室



問合せ:静岡市役所 健康づくり推進課 保健指導係
〒420-8602 静岡市葵区追手町5番1号
電話:054-221-1376 FAX:054-251-0035

