

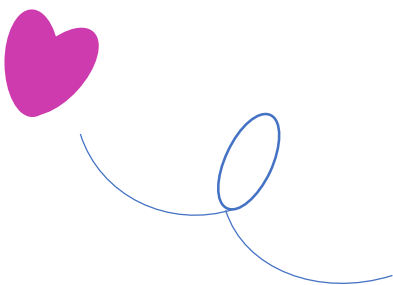
自分らしい豊かな人生のため 見直してほしい「からだ」のこと

未来の自分や、パートナーのために、知っていただきたいこと

妊娠や出産についての正しい知識を持って健康な生活をすることで、
健やかな妊娠や出産、未来の家族の健康の可能性を広げることができます。

子どもを持つ持たないの選択はまだ先のことと思っている方、
自分たちには関係ない、不妊は一部の人のことと思っている方、

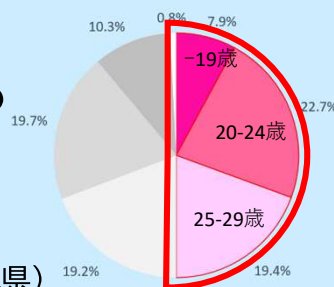
後悔しないため、知ってください。



予定外の妊娠で悩む人がいます。

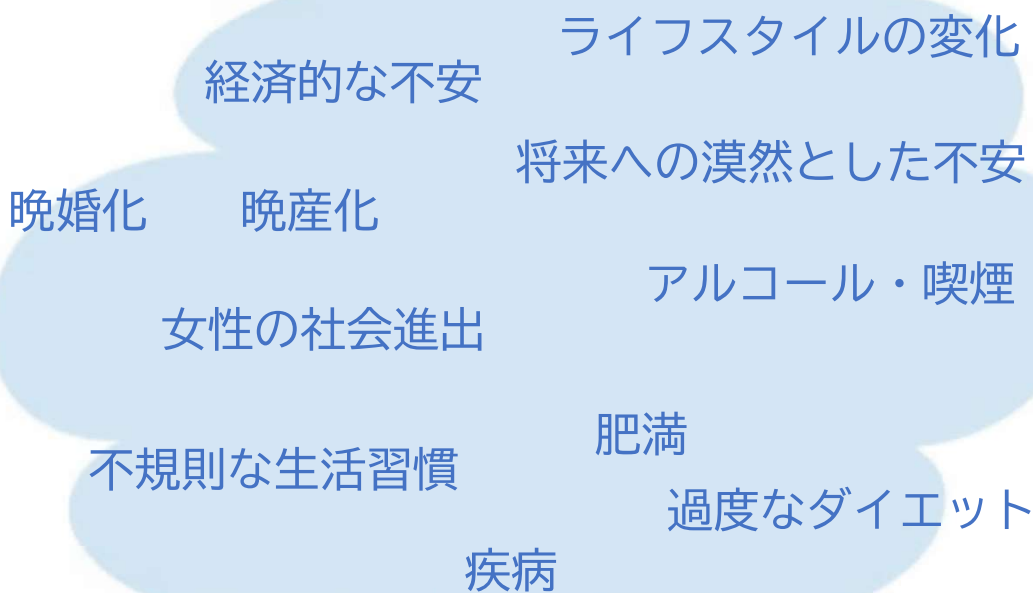
人工妊娠中絶は半数が10代・20代

(厚生労働省 衛生行政報告例 令和5年度栃木県)



学生だけど妊娠したかも、
どうしよう？

生理（月経）が遅れて
いる…なんだろう。



仕事もしたいけど、
いずれ、子どもは欲しい

自分だけ太って見える気が
するもっとやせなくちゃ

不妊に悩む夫婦は年々増加…



出生動向基本調査（国立社会保障・人口問題研究所）※ 不妊の検査・治療を受けた夫婦の割合

プレコン・チェックシート

自分のからだや生活を見つめてみよう

女性用

- ☐ 適正体重をキープしよう
- ☐ 禁煙する、受動喫煙を避ける
- ☐ アルコールを控える、妊娠したら禁酒する
- ☐ 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積極的に摂取しよう
- ☐ 1日60分以上からだを動かそう(目安1日8,000歩以上)
- ☐ ストレスをためこまない
- ☐ よい睡眠をとろう
- ☐ 感染症から自分を守る
(風疹・B型/C型肝炎・性感染症など)
- ☐ ワクチン接種をしよう(風疹・インフルエンザなど)
- ☐ パートナーも一緒に健康管理をしよう
- ☐ 危険ドラッグを使用しない
- ☐ 有害な薬品を避ける
- ☐ 生活習慣病をチェックしよう(血圧・糖尿病・検尿など)
- ☐ がんのチェックをしよう(乳がん・子宮頸がんなど)
- ☐ HPVワクチンを接種したか確認しよう
- ☐ かかりつけの婦人科医をつくろう
- ☐ 持病と妊娠について知ろう(薬の内服についてなど)
- ☐ 家族の病気を知っておこう
- ☐ 歯のケアをしよう
- ☐ 計画:将来の妊娠・出産を
ライフプランとして考えてみよう

#プレコンってなあに？

プレコン＝「プレコンセプションケア」は若い男女が将来のライフプランを考えながら、日々の生活や健康と向き合うこと（プレ＝～の前の、コンセプション＝新しいいのちを授かる、「新しいいのちを授かる前から体や生活スタイルのメンテナンスをする」）



プレコンセプション
ケアセンターHP



プレコンノート

◀
プレコンノートも
見てみてね！

男性用

- ☐ バランスの良い食事にこころがけ、
適正体重をキープしよう
- ☐ 1日60分以上からだを動かそう（目安1日8,000歩以上）
- ☐ たばこや危険ドラッグ、過度の飲酒はやめよう
- ☐ ストレスをためこまない
- ☐ よい睡眠をとろう
- ☐ 生活習慣病やがんのチェックをしよう
- ☐ パートナーと一緒に健康管理をしよう
- ☐ 感染症から自分とパートナーを守る
（風疹・B型/C型肝炎・性感染症など）
- ☐ ワクチン接種をしよう
（風疹・おたふくかぜ・インフルエンザなど）
- ☐ HPVワクチンをうとう
- ☐ 自分と家族の病気を知っておこう
- ☐ 計画：将来の妊娠・出産やライフプランについて
パートナーと一緒に考えてみよう