

# プレコンセプションケア って知っていますか？

略して「プレコン」  
それは  
未来につながる  
健康への  
アプローチ



## プレコンという考え方

プレコンセプションケア＝プレコンは、性別を問わず、将来の妊娠・出産や健康を見据えて、若いうちから正しい知識を持ち、健康と向き合うという考え方です。将来妊娠を希望するかしないかに関わらず、全ての男女が妊娠前に健康であることが未来の可能性につながります。

こども家庭庁  
「はじめようプレコンセプションケア」▶▶▶



## どんなことが影響するの？

- やせすぎの健康リスク
- 喫煙・受動喫煙を避ける
- 有害な薬品や危険ドラッグの害を知り、避ける
- 感染症から身を守る(風疹・B型/C型肝炎・性感染症など)
- ストレスをためこまない
- よい睡眠をとる
- 生活習慣病やがんのチェックをする
- 適度な運動を心がける
- バランスのよい食事を心がける
- 持病と妊娠について知る
- かかりつけの婦人科医をつくる



など

毎年、健診を受診することで、からだの変化に早期に気づくことができます。ぜひ、年1回の健康診査を受けて、いつまでも健康な生活を送りましょう。