

プレコンセプションケア

プレコンセプションケアとは、毎日を健康的に過ごし、
ライフイベントに直面した際にさまざまな選択肢を
増やすためのヘルスケアです。

現在の私たちの健康増進だけではなく、
将来、生き生きと過ごせる健康寿命を延ばしたり、
将来の子どもたちの長期的な健康増進にもつながります。

コンセプション(Conception)とは受胎や妊娠を指しますが、
プレコンセプションケア(Preconception care)は将来、
子どもを希望するかどうかにかかわらず、
思春期以降のあらゆる方に必要なケアです



9つの要素

食生活



1 エネルギー摂取量と
栄養バランスに気をつけよう。
葉酸400μgをサプリメントで
必要時、補充しよう。

運動習慣を持とう。
150分/週、運動しよう。

2 運動



3 体重



BMI(kg/m²)は18.5以上
25.0未満になるように
心がけよう。

$$BMI = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$$

睡眠



4

十分な睡眠時間と休憩を確保しよう。
夜更かしや平日と休日の
生活リズムの変化を避けよう。

5 アルコール 喫煙



過度の飲酒、
たばこは控えよう。
受動喫煙にも
気をつけよう。

6 メンタル ヘルス



心の健やかさを大切にしよう。
困った時は誰かに
相談する勇気を持とう。

7 健康 チェック



定期的に健診を受けよう。
対象となる予防接種をしよう。
性感染症を予防しよう。

8 歯



歯周病ケアをしよう。
定期的な歯科検診を
受けよう。



9 ライフ プラン

性と生殖の正しい知識を身につけて、
どう生きたいか?を考えてみよう。

プレコンチェックシート

この機会に現在のプレコンセプションケア実施状況を確認してみましょう。

食生活

運動

体重

睡眠

アルコール
・喫煙メンタル
ヘルス健康
チェック

歯

ライフ
プラン

チェック項目(当てはまるものに○をつけましょう)

	チェック		チェック
食生活	主食・主菜・副菜を組み合わせ、 バランスの良い食事をとっている	健康 チェック	定期的に健康診断/人間ドックを受けている
	1日3食とっている		健康診断で指摘された内容 (高血圧、脂質異常症、糖尿病、貧血、肝機能障害等)は、 改善のための取り組みをしている
	間食はひかえめにしている		対象年齢になったらがん検診を受ける必要が あることを知っている/受けている ・胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診:40歳以上の方 ・子宮がん検診:20歳以上の女性 ・乳がん検診:40歳以上の女性
	妊娠前から妊娠初期には葉酸サプリメントの摂取が 推奨されていることを知っている/摂取している (400μg/日程度)		自分やパートナーの月経周期を把握し、月経に伴う 症状を軽減するためのセルフケアを行っている また、症状が強く、日常生活に影響する場合は、 婦人科を受診している
運動	1日男性は8,000歩以上、 女性は7,000歩以上歩いている		【持病がある場合】必要な薬を適切に服薬している
	週に150分以上の運動をしている		風疹、おたふくかぜ、水ぼうそう、はしかに かかったことがある/予防接種をしている
体重	適正な体重である(BMI 18.5~25.0未満) BMI=体重(kg)÷身長(m) ²		性感染症等のチェックを受けている
睡眠	1日6~8時間程度の睡眠をとっている		歯磨き習慣でむし歯・歯周病を予防している
アルコール ・喫煙	喫煙していない		歯科検診を定期的に受けている
	受動喫煙を避けるよう心がけている		ライフプランを立てている
	【20歳未満の方】飲酒をしていない	歯のケア	
	【20歳以上の方】 飲酒する場合は飲みすぎないように心がけている		
メンタル ヘルス	悩みごとを誰かに相談できる	ライフプラン	
	自分なりのストレス発散方法がある		

❗ できるだけ多く○がつくように、日常生活の見直し、病院の受診、ワクチンの接種などを実施しましょう

鳥取県 検診可能な医療機関をまとめて鳥取県HP掲載する方針でいるので
QRコードの掲載枠



鳥取県子ども家庭部家庭支援課

〒680-8570鳥取県鳥取市東町1-220 TEL 0857-26-7572

とっとり プレコン



QRまたは検索よりご覧ください