

今の自分、将来の自分、そして将来の家族のために

プレコンセプションケア



仕事も頑張りたいし子どもも欲しい

いつまでも趣味を楽しみたい

健康診断受けてみようかな

最近運動していないな

バランスのいい食事って？



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。

5年後、10年後、自分の希望するライフプランを叶えるために、若いうちからできることをしてみませんか。

プレコンチェックシート

プレコンセプションケアを項目立てて一覧にしたものがプレコンチェックシートです。

この機会にプレコンチェックシートで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。

天童市HPからチェックシートのダウンロードが可能です。▶



プレコンセプションケア 天童市の取り組み

プレコン相談

思春期のことや妊娠のことなど、性や妊娠に関する疑問や悩み、若い世代からの健康管理に関して、助産師に相談ができます。

プレコンセプションケアに関する講座

若い世代の健康管理として、地域いきいき講座（出張講座）を実施しています。

スマート Smart 健診

市内在住の20～39歳の方を対象に健診を実施しています。

レディース検診・女性のための個別検診

乳がん検診、子宮頸がん検診、骨粗しょう症検診を実施しています。（それぞれ対象年齢など条件があります。）

てんどう Tendoすこやかまい My進事業

18歳以上の市民が参加可能で、スマートフォンアプリを利用し毎日の歩数や健診の受診などによりポイントがたまる健康マイレージです。

風しん予防接種促進事業

赤ちゃんの先天性風しん症候群の予防を目的として、対象の方に風しん抗体検査・風しん予防接種（任意接種）費用を助成します。

こころの体温計

スマートフォンやパソコンを利用して、ストレスや心の落ち込み度を気軽にセルフチェックできます。

【各事業の問合せ】

市健康センター

- ・市子ども家庭センター（☎652-0882）
- ・市健康課（☎652-0884）



▲市ホームページ



天童市

famione

プレコンセプションケア 9つの要素

～ 今できることから始めよう ～

1

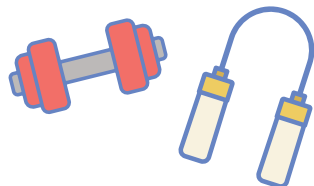
栄養



バランスの良い食事を心掛けましょう。
1日3食しっかり食べることが大切です。

2

運動



適度な運動は、筋肉を増やし骨を強くするなど、体にも心にも良い影響が得られます。(週150分が目安)

3

体重



痩せも肥満も不妊や妊娠、出産のリスクを高めます。BMI(体格指数) 18.5～24.9を目指しましょう。

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

4

睡眠



質の良い睡眠は生活習慣病の予防にもつながります。

5

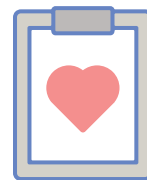
アルコール



節度ある適切な飲酒量を心掛けましょう。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。

6

ストレス



過度なストレスは心身に悪影響を及ぼします。自分なりの解消法を見つけよう心掛けましょう。

7

感染症



ワクチン接種で予防できるものは接種を検討しましょう。また性感染症の中には、不妊の原因になったり、赤ちゃんの健康に影響を与えたりするものがあるため、しっかりと予防・治療に取り組むことが大切です。

8

健康チェック



身体や歯について、定期的に健診を受けましょう。女性は生理不順や生理痛がひどい時は、婦人科に相談しましょう。

9

喫煙



喫煙は多くの生活習慣病を引き起こします。また男女共に不妊のリスクが増加し、特に妊娠中の喫煙や受動喫煙は流産、早産、周産期死亡、低体重を引き起こす可能性があります。

〈参考サイト〉プレコンについてもっと知りたい方はこちらもチェック

はじめよう プレコンセプションケア

こども家庭庁が運営する、プレコンセプションケアに関する情報等を発信しているサイトです。
<https://precon.cfa.go.jp/>



ヘルスケアラボ

厚生労働省の研究班が作成したもので、女性のからだやこころに関する様々な情報を発信しているサイトです。
<https://w-health.jp/>



HUMAN+女と男のディクショナリー

日本産婦人科学会監修。女性だけでなく男性にも知っておいてほしい心身の健康に関する情報を掲載しています。
<https://humanplus.jp/>

