

## 特集

# 人生をデザインする。 ～プレコンセプションケア～

こども相談課 ☎76-5310 FAX 34-4379

若い男女が将来のライフプランを考えて、日々の生活や健康と向き合うものとして近年注目されている「プレコンセプションケア(通称:プレコン)」。今と未来の自分自身だけでなく、次世代を担うこどもたちの健康にもつながります。今回の特集ではプレコンの必要性や実践方法、市の取り組みなどについて紹介します。

- コンセプション(Conception)とは受胎、つまりおなかの中に新しい命を授かること
- プレコンセプションケア(Preconception care)とは将来の妊娠を考えながら、女性やカップルが自分たちの生活や健康に向き合うこと

## なぜ今、プレコンが必要なのか？

### ① 不妊の増加

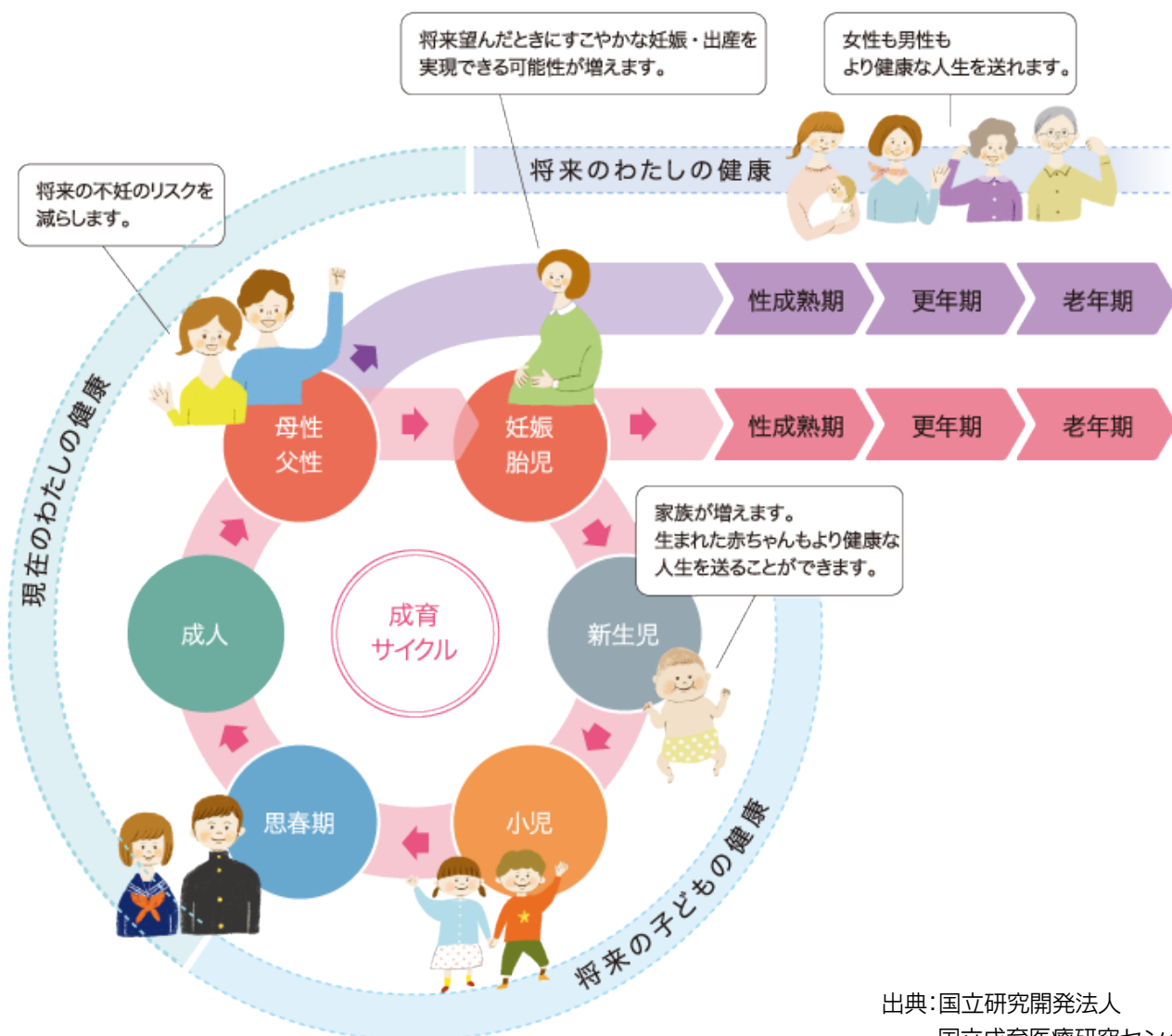
「生理不順を放置していた」「生理痛を我慢していた」などが将来の不妊の原因となることもあります。正しい知識を得て行動し、将来の不妊のリスクを減らしましょう。

### ② リスクのある妊娠の増加

若い女性の痩せと肥満の増加、出産年齢の高齢化などからリスクの高い妊娠が増加しています。リスクを減らすことが、生まれてくる赤ちゃんの健康につながります。

### ③ 人生100年時代を生きるために

こどもを持つか・持たないかの選択をするか・しないかに関わらず、プレコンを実施することで、自分自身のより豊かな人生につながるでしょう。



出典:国立研究開発法人  
国立成育医療研究センター

## どんなことから始めればいいのか？

5つのプレコン<sup>アクション</sup>を紹介します。まずは、できることから始めてみましょう！

### 01 いまの自分を知ろう

- ☐ 適正体重を知る    ☐ 基礎体温表をつける    ☐ 男女の違いを理解する    ☐ 多様性を受け入れる
- ☐ 妊娠と年齢の関係を理解する    ☐ 悩みがあるときに相談できる人や場所をつくる    など

### 02 生活を整えよう

- ☐ 主食・副菜・主菜・乳製品・果物を意識して食べる    ☐ 危険なドラッグ・有害な薬品は避ける
- ☐ 週に150分の運動をする    ☐ 禁煙する(受動喫煙を避ける)    ☐ アルコールを控える    など

### 03 検査やワクチンを受けよう

- ☐ 妊娠する前に必要なワクチンを接種する(詳細はホームページ①参照)
- ☐ 健康診断を受ける    ☐ がん検診を受ける(詳細はホームページ②参照)    など



ホームページ①    ホームページ②

### 04 かかりつけ医を持とう

- ☐ 持病と妊娠について知る(不妊治療については4ページの市政ニュース参照)    ☐ 歯のケアをする
- ☐ 自分に合った避妊法を見つける    ☐ 月経について知る    ☐ かかりつけの婦人科医をつくる    など

### 05 人生をデザインしてみよう

- ☐ 定期的にプレコンノート<sup>\*</sup>を見直す    ☐ 100歳までの人生をデザインする    など
- <sup>\*</sup>…プレコンについてさらに詳しく知ることができます(右記QRコードからダウンロード可)



プレコンノート

## 職員向けプレコン研修を開催しました

プレコンに対する理解を深めるために10月9日、市役所1～5年目の職員を対象に研修を開催しました。適正体重や必要栄養素、生活の整え方などについての講義を聞いた後は、プレコンノートを活用してグループワークを実施。研修の最後には自分が実践することを「私のプレコン宣言」として発表し合い、若手職員が将来を考えるきっかけになりました。



▲研修を受講する1～5年目の職員



▲講師の田上保健師

## プレコンに関する講演会を開催します

Check!

**内容** 妊娠適齢期と生殖医療、そしてプレコンセプションケア～現状の妊娠時期の高齢化にともなうプレコンセプションケアの必要性～

**日時** 11月26日(火) 15:00～16:30

**場所** 市役所3階研修室1～5

**講師** <sup>うめがおか</sup>梅ヶ丘産婦人科ARTセンター長の<sup>アート</sup>齊藤英和さん<sup>さいとうひでかず</sup>

**対象** どなたでも可    **定員** 100人程度

**費用** 無料    **申込** 不要。当日、会場へ直接

これからも本市では、ウェブセミナーの開催や市ホームページでの啓発、<sup>はたち</sup>20歳の集いでの冊子配布など、プレコンに関する取り組みを推進していきます。

今は妊娠や出産を考えていなくても、プレコンを実施することでもっと健康になって、元気で満ち足りた体と心を持つ自分の実現につながります。プレコンは、より豊かで幸せな人生へと導いてくれるでしょう。