

プレコンセプションケア

～未来の選択肢を広げる第一歩～

プレコンセプションケアとは「妊娠前からのケア」のことで、若い世代の男性・女性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ことです。子どもを持ちたい人もそうでない人も、今始めることで将来の選択肢を広げる手助けになります。

どうして
今、必要なの？

やせと肥満の増加や出産年齢の高齢化などから、リスクの高い妊娠・出産が増えています。また、不妊治療を受けるカップルも増えています。



今日から始めてみませんか？

バランスの よい食事

1日3食、バランスのよい食事を心がけ
ましょう
適正体重を知り、保ちましょう

島根県HP「しまねの食育の輪」▶



適度な 運動

適度な運動は生活習慣病を予防すること
だけでなく、ストレス解消にもつながり
ます

島根県HP「健康長寿『+1』プロジェクト」▶



飲酒は 控えめに

飲みすぎは心身ともに悪い影響を与えま
す
適度な飲酒を心がけましょう

禁煙しよう

たばこは様々な病気と関係しています
受動喫煙も健康に影響を及ぼすため、
周囲の人たちの禁煙も大切です

島根県HP「たばこ対策」▶



感染症 予防

感染症の中には、男女ともに不妊の原因
になったり、妊娠中にかかると赤ちゃん
の健康に悪い影響をあたえるものもあり
ます
正しい知識や予防法を身につけましょう

受診しよう

生理不順やひどい生理痛などが将来の不
妊の原因となることがあります
気になることがあれば受診しましょう