

自分の適正体重を知り キープしよう

適正体重の範囲は、男女ともにBMI 18.5～24.9です。
〔BMI〕＝体重(キログラム)÷身長(メートル)÷身長(メートル)

1日3食 バランスのよい食事を

朝食を抜いたり、栄養不十分な食事が続くと、貧血につながり早産リスクを高めます。

質の良い睡眠を

なるべく6～8時間睡眠を心掛けましょう。また、スマホやテレビを見るのは寝る1～2時間前までにしましょう。

感染症に注意

妊娠前～後は打つことができないワクチンがあります。また、性感染症は不妊のリスクとなるため、予防行動をとり、気になる症状があれば受診をしましょう。

健康診断を 定期的に受けよう

年1回以上の健康診断で自分の体の健康状態を知りましょう。気になることがあれば、主治医に相談しましょう。

たばこを吸わない 近づかない

たばこは、がんや生活習慣病だけでなく、男女ともに不妊のリスクを高めます。

歯のケアをしよう

妊娠中の女性の口の中のトラブルが胎児へ影響する可能性があります。定期的に歯科医院を受診して歯をケアしましょう。

ストレスとの 付き合い方を考えよう

ストレスをため込まないよう、自分にあったストレス解消法を見つけましょう。気持ちを紙などに書き出してみるのもおすすめです。

具体的に何をしたらいいの？
プレコンで取り組むべき具体的な項目を紹介します。できることをやってみましょう。



ライフプラン を考えよう

結婚・妊娠の希望の有無や時期、そのほかのライフイベントを踏まえた人生設計をして、パートナーとも共有してみましょう。

子ども家庭センターでは、将来妊娠を望んでいる人や妊娠に関する悩みを抱えている人を対象に、保健師や助産師がお話を伺い、アドバイスや情報提供を行っています。パートナーの同席も可能ですので、お気軽にご相談ください。

妊娠前相談行っています

プレコン講演会

男女ともに学べる講演会です。
【日時】11月29日(土)、午後1時45分～4時

【会場】総合花巻病院 佐藤記念ホール(オンライン参加可)

【定員】会場80人(先着順)
※オンラインは定員なし

【参加料】無料
【申し込み期限】11月21日(金)

【申し込み方法】
オンライン、電話、ファクス



▲会場参加
フォーム



▲オンライン
参加フォーム

【問い合わせ・申し込み】(一社)花巻市医師会 事務局(午前9時～午後5時(土日曜・祝日を除く)) ☎24-4054 FAX 22-2016

未来の自分、パートナー、将来生まれてくる赤ちゃんのために
大切な人のため 今できること

プレコンセプションケア

【問い合わせ・相談】こども家庭センター(花巻保健センター内) ☎41-3609、41-3500

プレコンセプションケア ってなに？

「プレコンセプションケア」(以下、「プレコン」とは、「妊娠前の健康管理」という意味。将来の妊娠の可能性を考えながら、自分やパートナーとの生活・健康に向き合うことをいいます。

プレコンに取り組むことは、女性やパートナーがより健康になり、元気な赤ちゃんを授かるチャンスが増え、将来の家族全員の健康につながります。子どもを持つ選択をするしないに関わらず、全ての世代に知ってもらいたい、健康管理です。

どうして妊娠前からの 健康管理が大事なの？

親の健康状態が、生まれてくる子どもの健康状態に影響を与える可能性があることが分かっています。胎児の臓器は妊娠のごく初期から形成されるため、妊娠に気付いた時には胎児の重要な臓器はすでに出来上がっています。そのた

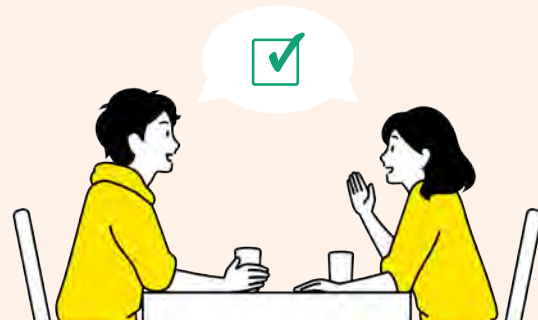
女性も男性も 今の健康状態を チェックしてみよう！

今の自分自身のことを振り返ってみましょう。チェックシートは女性用、男性用があります。

いくつチェックできたでしょうか。将来の自分自身や家族の健康のため、チェック項目を増やせるよう、できることから始めてみましょう！



▲国立成育医療研究センターホームページ



プレコンに取り組む

未来の自分が健康になる

健康な妊娠・出産になる

赤ちゃんが健康に育つ

とは、選択できる未来を増やし、将来の自分自身の健康はもちろん、健やかな妊娠・出産、生まれてくる次世代の子どもたちの健康につながります。