

プレコンセプションケアを理解する

本資料に活用した資料（**①**の該当ページを編集・加工しています。）

1	はじめようプレコンセプションケア	https://precon.cfa.go.jp/dictionary/healthy-weight/	適正な体重とは？ 知っておきたい自分の身体について
その他参考となる関連資料			
1	プレコンセプションケアの取組の推進	https://www.meti.go.jp/shingikai/mono_info_service/health_management/pdf/004_s02_00.pdf	プレコンセプションケアに関する大学生の意識調査ほか
2	生活習慣病などの情報	https://kennet.mhlw.go.jp/information/information/food/e-02-006	若い女性の「やせ」と健康・栄養問題
3	みんなの食育	https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna_navi/topics/topics4_06.html	適正体重の維持

プレコンセプションケアを理解する

プレコンセプションケアとは、性別を問わず、適切な時期に、性や健康に関する正しい知識を持ち、妊娠・出産を含めたライフデザイン（将来設計）や将来の健康を考えて健康管理を行うという概念です。

プレコンセプションケア（略してプレコン）を知る

こんな悩みや疑問はありませんか？

- 結婚や妊娠・出産、子育ては、それぞれの価値観や考え方が尊重されるべきものです。
- ただ、将来、妊娠・出産を望んだ時、「選べる自分」でいるためには、正しい知識を、適切な時期に知っておく必要があります。
- また、妊娠・出産を望まなくてもプレコンは「自分の心と身体をどう守るか」にも関係しているため、すべての人に関係していきます。

プレコンセプションケアに関する 悩みや疑問



- これらはプレコンに関する悩みや疑問の一部です。まずは日々の暮らしの中で感じていることに向き合い、正しい知識を知り、意識して過ごすこと。それがプレコンの第一歩になります。

プレコン できることから始めよう！

- 今の生活習慣や健康状態は、将来の妊娠・出産、赤ちゃんの健康、そして自分自身の健康に影響を与える可能性があります。
- 男女ともに、早い段階からプレコンについて「知る」ことが大切です。

なぜ今から知っておくことが大切？

「妊娠・出産についてでしょ？」「今は関係ないかも...」
と思う方も多いと思います。

でも、今の生活習慣や健康状態は、
将来の妊娠・出産、そして赤ちゃんの健康にも影響します。

早いうちから「知る」ことが大切です。



プレコンは男性にとっても重要

プレコンは女性だけのことだと思っていませんか？

男性の今の生活習慣が、将来の健康や妊娠、こどもの健康に影響します。

いつか大切なパートナーができたとき、支え合うために、
異性について知っておくことも大切です。

