

今の自分を知って、幸せな将来へ プレコンセプションケアをはじめよう

問 健康推進課地域母子係 ☎ 576-3510

プレコンセプションケアとは、若いうちから将来のライフプランを考え、日々の生活や健康に向きあうことで、次世代を担う子どもの健康にもつながるとして近年注目されているヘルスケアです。男女を問わず、思春期以降の皆さんに、未来の自分のためにぜひ知ってほしいことです。

プレコンセプションケアの目的は3つ

出典：スマート・ライフ・プロジェクト HP より



若い世代の健康を増進し、
より質の高い生活を実現
してもらうこと



若い世代の男女が将来、
より健康になること



①の実現によって、より健全な妊娠・
出産のチャンスを増やし、次世代の
子どもたちをより健康にすること

なぜ今、プレコンセプションケアなの？

若い女性のやせと肥満の増加、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。また、喫煙、糖尿病、生理不順、性感染症などが将来の不妊の原因となることがあります。

プレコンセプションケアを行って、リスクを減らすことが、健やかな妊娠・出産や赤ちゃんの健康につながります。



若いうちから健康管理！

今、結婚や妊娠を考えていなくても、健康や性、妊娠の正しい知識を得ることで、自分の心と体に目を向け、今の自分がもっと輝き、生涯元気で幸せに暮らしていくことにつながります。

まずは、プレコンセプションケアのチェックシートで自分の健康をチェックしてみましょう。

～プレコンセプションケアのチェックシートとは～

男女でチェック項目（気をつける点）が異なります。



日常から気をつけて、項目のチェック数を増やしましょう！

伊達市ホームページで
チェックシートのほかに、予防接種、がん検診、健康診断についても紹介しています。



市 HP

気軽に相談できます

県では、ふくしま性と健康の相談センターを設置しています。性別を問わず、思春期の健康相談、生涯を通じた女性の健康保持増進、不妊症や不育症、若年妊娠や妊娠出産をとりまくさまざまな悩み相談を受け付けています。LINE での相談もできます。

連絡先：070-4209-0972

(⑨～⑔)/12 時～19 時



LINE

人生 100 年時代を生きるために

子どもを持つ選択をするかしないかに関わらず、プレコンセプションケアを実施することで、より豊かな人生につながるでしょう。

もっと詳しい情報はこちら▶



国立成育医療
研究センター