

プレコンセプションケア

9つの要素



1

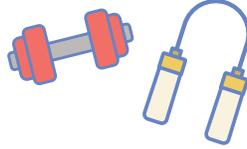
栄養



バランスの良い食事を心掛けましょう。
1日3食しっかり食べることが大切です。

2

運動



適度な運動は、筋肉を増やし骨を強くするなど、身体にも心にも良い影響が得られます。

3

体重



痩せも肥満も不妊や妊娠、出産のリスクを高めます。BMI（体格指数）18.5～24.9を目指しましょう。

$$BMI = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$$

4

ストレス 睡眠



過度なストレスは心身に悪影響を及ぼします。自分なりの解消法を見つけるよう心掛けましょう。質の良い睡眠は生活習慣病の予防にもつながります。

5

アルコール



節度ある適切な飲酒量を心掛けましょう。妊娠中の飲酒は、胎児性アルコール症候群の原因になりえます。

6

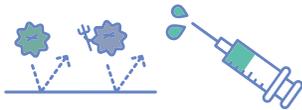
喫煙



喫煙は多くの生活習慣病を引き起こします。また男女共に不妊のリスクが増加し、特に妊娠中の喫煙や受動喫煙は流産、早産、周産期死亡、低体重を引き起こす可能性があります。

7

感染症



ワクチン接種で予防できるものは接種を検討しましょう。また性感染症の中には、不妊の原因になったり、赤ちゃんの健康に影響を与えたりするものがあるため、しっかりと予防・治療に取り組むことが大切です。

8

健康チェック



身体や歯について、定期的に健診を受けましょう。女性は生理不順や生理痛がひどい時は婦人科に相談しましょう。

9

ライフプラン



性と生殖の正しい知識を身につけて、どう生きたいか?を考えてみよう。

プレコンセプションケアの取り組みについてもっと知りたい方は
こちらから



二次元コードまたは検索よりご覧ください

渋谷区保健所 地域保健課 健康推進係
〒150-8010 東京都渋谷区宇田川町1-1
TEL 03-3463-2412(直通)



渋谷区 プレコン

