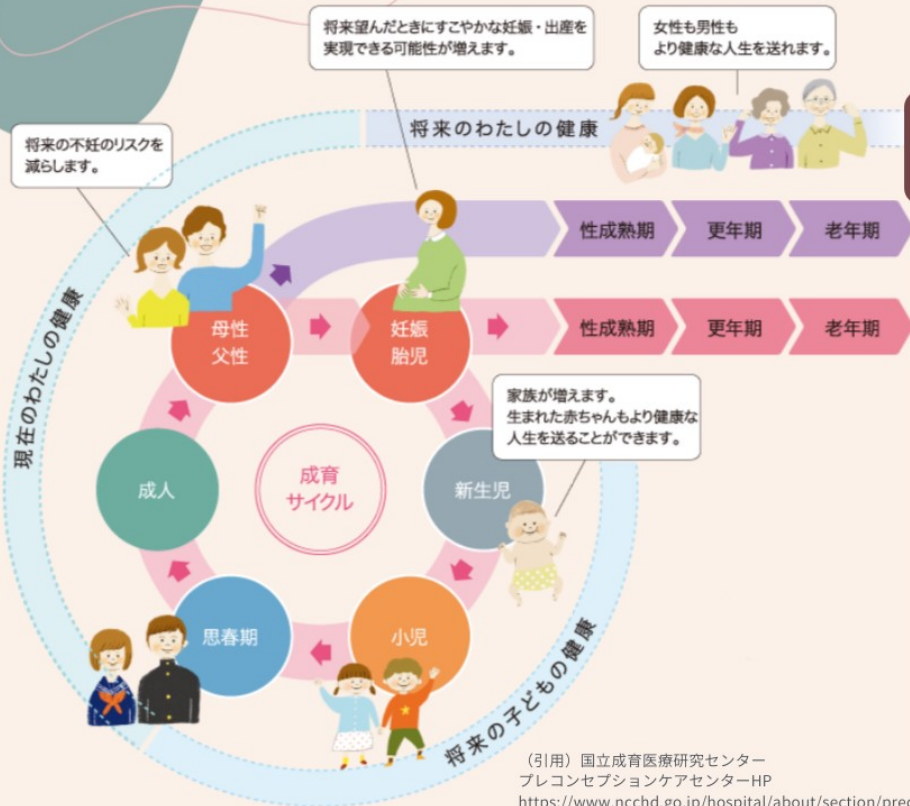




なぜプレコンセプションケア (略：プレコン) が必要なの？

若い女性はやせと肥満の増加、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。プレコンセプションケアを行って、妊娠前にリスクを減らしていくことが、健やかな妊娠・出産や生まれてくる赤ちゃんの健康につながります。

妊娠、結婚を考えていなくても、プレコンセプションケアを実施することで今の自分がもっと健康になって、将来的な疾患予防や健康な生活習慣の確立につながります。

「プレコン」を 実践してみよう

- あなたのBMIは適正体重？
(BMIの求め方…[体重(kg)] ÷ [身長(m)²])

適正体重は、**BMIが18.5～25**です。この数字より小さくても大きくても、健康リスクがあります。適正体重をキープすることが大切です。
- 健診や検診は受けている？

健康診断やがん検診を定期的に受けることは、今の自分だけでなく、未来の自分を守ることにもつながります。
- 予防接種は受けている？

予防接種の中には、がんや不妊等のリスクを減らす効果が期待できるものもあります。自分の予防接種歴を確認してみましょう。

妊娠・出産に適した年齢は？

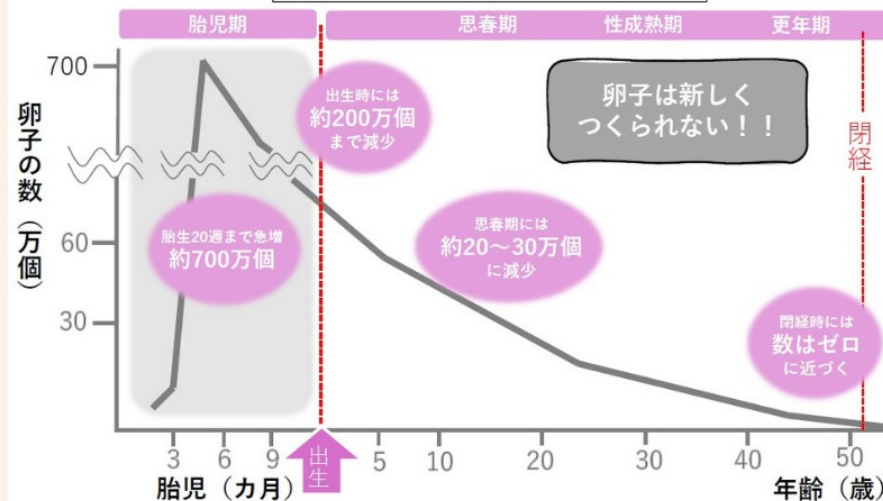
卵子は、右のグラフにあるように、生まれた時が約200万個で、その後は減り続けていきます。卵子は年齢とともに数が減っていくため、妊娠しにくくなっていきます。

精子は毎日新しく作られますが、男性も加齢とともに妊娠に関係する働きが低くなります。

男女ともに20歳代が生物学的妊娠適齢期です。

このことも踏まえて、今後のライフプランを考えてみましょう。

女性の年齢と卵子数の変化



Baker TG (1972) Gametogenesis, Acta Endocrinol Scand [166:18-42を基に厚生省で一部改変
(参考) 厚生労働省「知っていますか？男性のからだのこと、女性のからだのこと」

さらに詳しく 「プレコンチェック」をしてみよう！

下記QRからプレコンチェックができます。チェック項目のできるところから始めて、ひとつでも増やしていきましょう。

