

妊娠前からの健康づくり

「プレコンセプションケア」を知っていますか？

「プレコンセプションケア」とは、若い男女が将来のライフプランを考え、早い段階から正しい知識を得て、健康的な質の高い生活を送ることで、将来の妊娠・出産につながるチャンスを増やすとともに、次世代の子どもの健康につなげるという考え方で、近年注目されているヘルスケアです。「プレ (pre)」は「前の」を意味し、「コンセプション (conception)」は「妊娠・受胎」を意味します。

現在、結婚や妊娠を考えていない方も、プレコンセプションケアを実施することで、今より健康で豊かな人生につながります。

始めよう！プレコンセプションケア（一例）

● 適正体重を維持する ●

体格を表す指標として国際的に用いられている指数「BMI (体格指数)」を計算すると、自分が適正な体重であるかを把握することができます。BMI値は22が適正とされており、18.5未満は「やせ」、25以上は「肥満」に分類されます。

BMI (体格指数) を計算してみましょう

$$\text{BMI} = \text{体重} \text{ [] kg} \div \text{身長} \text{ [] m} \div \text{身長} \text{ [] m}$$

栄養不足によるやせ (BMI18.5未満)

貧血、骨粗しょう症の原因に

栄養過多・太りすぎ (BMI25以上)

糖尿病、高血圧などさまざまな病気のリスクに

※「やせ」も「肥満」も不妊や妊娠・出産のリスクを高めます。

バランスのよい食事で適正体重の維持を！



毎日3食食べましょう



毎食、野菜・たんぱく質をとりましょう



1日1回、乳製品・果物をとると、よりGOOD!