

元 気 の ひ き だ し

今月は「プレコンセプションケア」をテーマにお伝えします。「プレコンセプションケア」は、若い男女が将来のライフプランを考えて日々の生活や健康と向き合うことを意味します。早い段階から正しい知識を得て健康的なセルフケアを取り入れることで、将来の健やかな妊娠や出産につながります。

「プレコンセプションケア」の大きな5つのACTIONを紹介します。
できるものから1つずつ考えてみましょう!



ACTION1 いまの自分を知ろう

- ☐ 男女の違いを理解する
- ☐ 多様性を受け入れる
- ☐ 適正体重を知る
- ☐ 悩みがあるときに
相談できる人や場所を作る



ACTION2 生活を整えよう

- ☐ 主食・副菜・主菜・乳製品・果物を意識してとる
- ☐ 週に150分以上運動をする
- ☐ 禁煙する!受動喫煙を避ける
- ☐ アルコールを控える



ACTION3 検査やワクチンを受けよう

- ☐ 感染症から自分を守る
- ☐ コンドームをつける
- ☐ 妊娠する前に必要な
ワクチンを接種する
- ☐ 年に一度は健康診査を受ける



ACTION4 かかりつけ医を持とう

- ☐ かかりつけの婦人科医をつくる
- ☐ 月経について知る
- ☐ 自分に合った避妊法を見つける
- ☐ 定期的に歯科受診をする
- ☐ 持病と妊娠について知る

ACTION5 ライフプランを立ててみよう

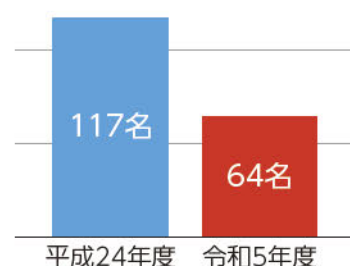
- ☐ 100歳までの人生をデザインする
理想のライフプランを描いてみましょう!人それぞれですが、具体的にイメージすることから、プレコンセプションを意識した生活はスタートします!

知ってほしい恩納村の現状

恩納村では平成24年度(現小学6年生)は年間117名の赤ちゃんが生まれていましたが、令和5年度は64名でした。

妊娠・出産をするのは女性ですが、女性だけが考える事ではありません。すべての世代の男性にも女性にもプレコンセプションケアの大切さを知っていただくこと、そして家族、職場、地域からの温かい理解が得られれば、より赤ちゃんを望みやすく、産みやすく、育てやすい社会に変化していくことでしょう。

恩納村 年間出生数



今回は「国立成育医療センター」のホームページより抜粋して情報をお届けしました。もっと知りたいという方はぜひ、ご自身で検索してみてください。皆さんのこれからの人生の選択にプラスになる情報や知識を得られるかもしれません。



お問い合わせ:健康保険課 健康づくり係 ☎966-1217