

10代のみなさんへ

プレコンセプション ケアを知ろう!

未来の自分

今の自分

プレコンセプションケアってなあに?

preconception care

～より前の じゆたい 受胎・妊娠 ケア

妊前からの健康管理
のこと!

ケア

未来の
自分の健康

健やかな
妊娠・出産

これからの
生活習慣

こどもの
将来の健康

「プレコンセプションケア」とは、今の自分と未来の自分、そして将来生まれてくるかもしれない自分のこどもの成長のために、将来のライフプランを考え、今から自身の生活や健康と向き合っていくことです。今は結婚や妊娠を考えていなくても、将来の選択肢を広げ健康的な体を作ることは、どんな人生を選ぶにしても大切なことです。プレコンセプションケアは、「自分自身を大切にすること」から始まります。

プレコンセプションケアを始めよう!



プレコンセプションケアって何をすればいいんだろう?

特別なことは必要ありません。重要なのは、健康的な生活を送るための正しい知識を得て実践し、自分の心と体を大切にすること。これは、将来やりたいことを思いきりするための土台になるんだよ。



プレコンセプションケアは女性だけが考えればいいの?

妊娠は女性だけではできないよね。不妊に悩むカップルの半数は、男性に原因があるというデータもあるよ。精子が正常に発育するためには、日々の生活習慣が重要。将来のために、男性も今から生活を見直すことがとても大切なんだよ。



1 健康な体づくりのためにできること

栄養 チェック

- ✓ 三食規則正しく食べる
- ✓ 主食・おかず・野菜などをバランスよく食べる



骨や筋肉を作るために栄養素がたっぷり必要

運動 チェック

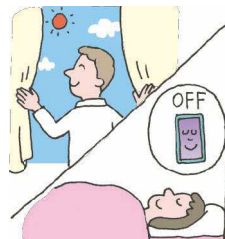
- ✓ 1日60分以上体を動かす
- ✓ 天気がいい日は外に出て遊ぶ



骨が発達する時期。運動は骨密度を高めてくれます

睡眠 チェック

- ✓ スマートフォンを21時以降は使用しない
- ✓ 8~10時間の睡眠をとる



十分な睡眠は心身の回復と学習効果の向上に必須

やってはいけない こと チェック

- ✓ タバコを吸う・お酒を飲む
- ✓ 薬物の乱用
- ✓ 過度なダイエット



成長期の体に深刻な悪影響を与えます

自分の生活に合わせて、できるところからやってみよう!



知っておいて! 過度なダイエットのリスク

今は、体が成熟に向かう大切な時期!

この時期の栄養不足や極端な体重の減少は、将来の健康リスクを高めます。過度なダイエット志向の影響から、やせ型の若い女性が増えています。やせすぎると女性ホルモンのバランスが崩れて無月経になったり、将来の妊娠・出産にも影響を及ぼします。そのため、過度なダイエットはやめましょう。もし月経が止まったら、婦人科を受診して相談しましょう。

ダイエット

栄養不足

体にとつての
緊急事態!!

記憶力・集中力↓

摂食障害(拒食症・過食症)

月経が止まる

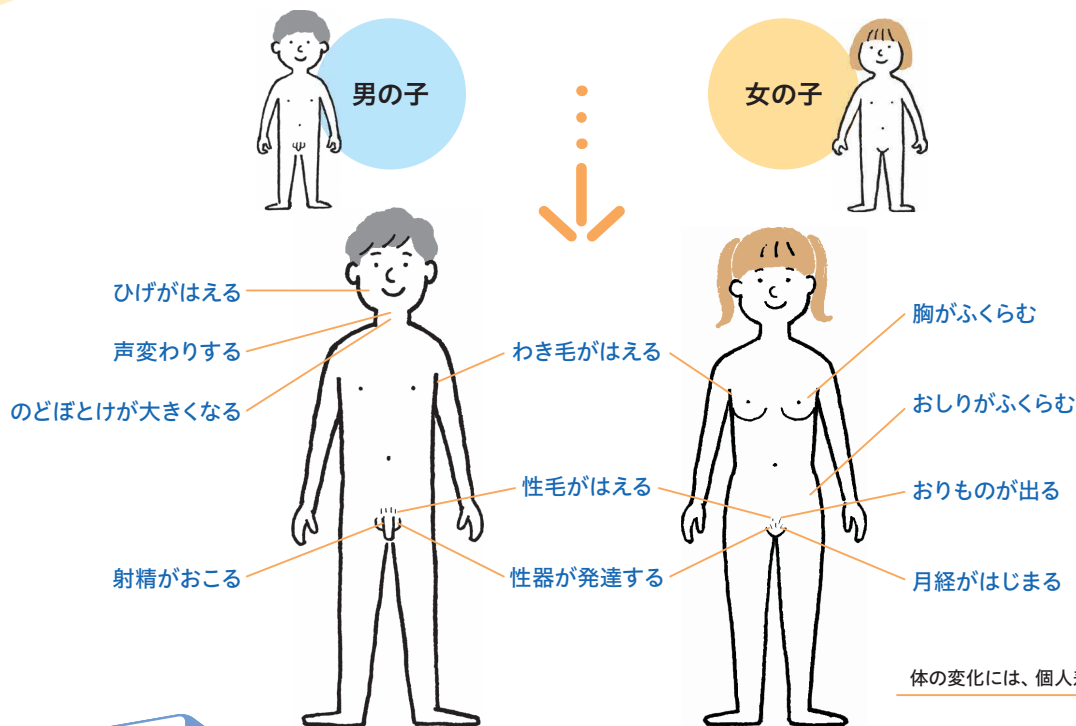
将来妊娠しづらくなる

骨が弱くなる

将来骨粗しょう症になる

2 知っておきたい「体」のこと

チェック 男女の体の違いを知って、思いやりの心を持とう。



体の変化には、個人差があります。

体の変化について

▶男子

精巣から男性ホルモンが分泌され、がっしりと筋肉質な体へと変化したり、体毛が濃くなったりします。射精は月経のような周期はなく、人によって頻度が違います。18歳を過ぎても精通がない時や、陰部の症状(腫れや痛み等)がある時は泌尿器科で相談してみましょう。

▶女子

卵巣から女性ホルモンが分泌され月経が始まり、周期は少しずつ整っていきます。月経前や月経中に、下腹部の痛みや頭痛、イライラなどの症状が出る場合があります。15歳を過ぎても初経がみられない時や、月経に伴う不快な症状が頻りに感じる時は婦人科で相談してみましょう。

チェック それぞれの違いを認めて、お互いを尊重しよう。

自己の性別についての認識(性自認)や、好きになる性(性的指向)は一人ひとり違います。同性を好きになったり、同性も異性も好きになったり、誰も好きにならない人もいます。「誰を好きになるか」や「こころの性」、「自分をどう表現するのか」は一人ひとりの自由であり、尊重される個性です。

チェック ✓ やりたいことを考えよう

例えば…

「こんな仕事をしてみたい」「趣味を大事にしたい」「30歳までに結婚したい」など、ばく然とした夢や希望で大丈夫です。自由に考えてみましょう。

チェック ✓ 今できることを見つけよう

例えば…

「将来、海外で働きたいから、今は英語の勉強を頑張る」「将来子どもが欲しいから、今から生活習慣に気を付けて健康な体づくりをする」など。未来の夢にむけて、今の自分に何ができるかを考えてみましょう。

チェック ✓ 悩んだときは相談しよう

保護者や学校の先生、病院などに相談しづらい時は、匿名での相談先もあります。また、もし性的なトラブルに巻き込まれてしまったときは、すぐに周囲の信頼できる大人や、専門のサポート電話（#8891）、妊娠SOSなどに相談をしましょう。

カラダや性について不安に思っていることを性別問わず匿名で相談できます



「カラダと性の相談室
チャット相談」

チェック ✓ 望まない妊娠・性感染症から身を守ろう

性的なふれあいには、相手と自分の心と体に大きな責任が伴い、妊娠する可能性や性感染症のリスクがあります。性感染症にかかると、性器などに炎症が起きて、将来の不妊につながる可能性があります。年齢や子育てに適した環境がそろうまでは、お互いを尊重しあい、望まない妊娠や性感染症を防ぎましょう。

▶ 主な性感染症

ばいどく

梅毒、りん病、性器クラミジア、性器ヘルペスなど

性交をしなくても、性的な接触で性器や口などの粘膜から感染します。

▶ 予防するには

性交をしない。または正しくコンドームを使うことが大切です。

しきゅうけい
子宮頸がんとHPVワクチン

子宮頸がんとは？

HPV（ヒトパピローマウイルス）の感染で起こります。感染するとがん化するリスクが高まりますが、ワクチンと検診で予防が可能です。

HPVワクチン

小学校6年生から高校1年生までの女子が無料で受けられます。自分が接種済みかどうか、保護者の方に確認しておきましょう。

男性もワクチン接種を

HPVは男性のがんの原因にもなります。パートナーを感染から守るだけでなく、自身の体を守るために男性のワクチン接種も推奨されています。

チェック ✓ プレコンについてもっと知ろう

はじめよう プレコンセプションケア  で検索！

子ども家庭庁がプレコンについて紹介しています。相談先もたくさん載っているので一度のぞいてみてね！



プレコンって言葉を初めて聞いたよ！ もっと知りたいから、調べてみようかな。



将来子どもがほしいかはまだわからないけど、だからこそ、今から健康な生活を意識することが未来の私にとっても大切なんだってわかったよ。

今のみんなには、無限大の可能性があるよ。自分らしく生きるために、今から将来に目を向けることで、未来の選択肢がぐんと広がるはず。少しずつ考えていこう！

