

【男性編】

- バランスの良い食事をこころがけ、適正体重をキープしよう。
- たばこや危険ドラッグ、過度の飲酒はやめよう。
- ストレスをためこまない。
- よい睡眠をとろう。
- 生活習慣病やがんのチェックをしよう。
- パートナーと一緒に健康管理をしよう。
- 感染症から自分とパートナーを守る。(風疹・B型/C型肝炎・性感染症など)
- ワクチン接種をしよう。(風疹・おたふくかぜ・インフルエンザなど)
- HPVワクチンをうとう。
- 自分と家族の病気を知っておこう。
- 計画: 将来の妊娠・出産やライフプランについてパートナーと一緒に考えてみよう。

男性にもプレコンセプションケアが重要です！健康維持をつづけていきましょう！

中に【女性編】があります！

■引用元

国立成育医療研究センター プレコンセプションケアセンターHP

https://www.ncchd.go.jp/hospital/about/section/preconception/pcc_check-list.html

柏市の取り組み

事業開始 令和7年9月1日

1 プレコンセプションゼミ (動画視聴)

⇒将来の妊娠に備えた必要な健康管理についての講座

対象: 柏市民で、18歳～39歳以下の男女(パートナーの有無は問わない)

料金: **無料**

2 プレコンセプション健診 (費用の一部を助成)

⇒市内協力医療機関にて健診を受診し、自身の健康状態を確認できます。

▶対象: ゼミを受講した方等 ※詳しくはHPへ

▶助成金: 【女性】上限**3万円**
【男性】上限**2万円**



申込は柏市HPへ

その他にも…

柏市では女性の将来の選択肢の一つとして、社会的卵子凍結に関する助成も行っています。詳しくは、「柏市 社会的卵子凍結」で検索してください。

柏市 こども部 母子保健課

TEL 04(7167)1257

未来の自分のために 今できること

柏市は「**プレコンセプションケア**」
を推進しています。



プレコンセプションケアって？

男女を問わず、若い世代が将来の妊娠を含めたライフデザインを考えて、日々の生活や健康と向き合うこと。早い段階から正しい知識を身に付けて、ライフデザインを考えてみませんか？



詳細は柏市HPへ

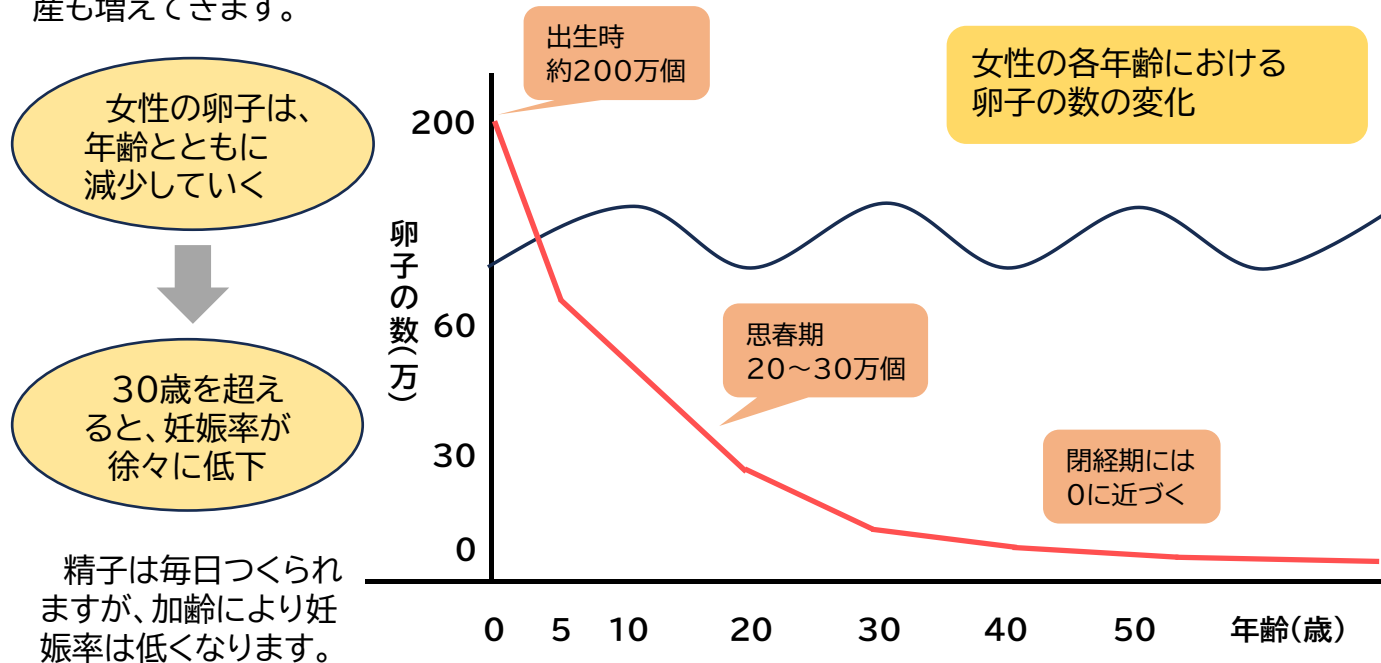
なぜ、若いうちからプレコンセプションケア？

①若い女性のやせと肥満の増加

妊娠前のやせや肥満は、妊娠した時の低出生体重児の増加、妊娠高血圧症候群、妊娠糖尿病などの合併症につながり、妊婦さんや赤ちゃんが危険な状態になる可能性があります。

②出産年齢の高年齢化

「いつでも子どもは持てる」と思いがちですが、女性の年齢が上がると、妊娠しにくくなり、流産も増えてきます。



出典:内閣府「共同参画」2014年2月号より改変

プレコンチェックリスト

将来のためにできることから始めていきましょう！

【女性編】

- 適正体重をキープしよう。
- 禁煙する。受動喫煙を避ける。
- アルコールを控える。
妊娠したら禁酒する。
- バランスの良い食事をこころがける。
- 食事とサプリメントから葉酸を積極的に摂取しよう。
- 150分/週運動しよう。
こころもからだも活発に。
- ストレスをためこまない。
- よい睡眠をとろう。
- 感染症から自分を守る。
(風疹・B型/C型肝炎・性感染症など)
- ワクチン接種をしよう。
(風疹・インフルエンザなど)
- パートナーも一緒に健康管理をしよう。
- 危険ドラッグを使用しない。
- 有害な薬品を避ける。
- 生活習慣病をチェックしよう。
(血圧・糖尿病・検尿など)
- がんのチェックをしよう。
(乳がん・子宮頸がんなど)
- HPVワクチンを接種したか確認しよう。
- かかりつけの婦人科医をつくろう。
- 持病と妊娠について知ろう。
(薬の内服についてなど)
- 家族の病気を知っておこう。
- 歯のケアをしよう。
- 計画:将来の妊娠・出産をライフプランとして考えてみよう。

自分の体や将来の子どものために、ライフデザインを考えていきましょう！

