今日からできるプレコンセプションケア

問 健康増進課　内 5507

プレコンセプションケアとは将来のライフプランを考えて、日々の生活や健康に向き合うことです。将来、妊娠を希望する・しないに関わらず、男女共に大切なケアです。若い頃から健康的な生活習慣を身に付けることで、生涯にわたってより良い人生を送ることにつながります。

市HP

1 適正体重を守る

痩せ

○低出生体重児(2,500ｇ未満)になりやすい
○早産のリスクが高まる
○赤ちゃんの発育がゆっくりになる

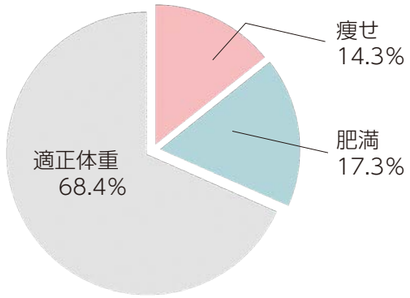
肥満

○妊娠高血圧症候群、糖尿病のリスクが高まる
○巨大児になりやすい(4,000ｇ以上)
○帝王切開になるリスクが高まる

妊娠前の「痩せ」は、低出生体重児が生まれる可能性が適正体重の人よりも１.61倍、早産が１.23倍といわれ、「肥満」は妊娠合併症や分娩異常のリスクを高めます。適正体重に収まるよう妊娠前の体重のコントロールが大事です。
バランスの良い食事や適度な運動(１週間当たりの運動量は２時間30分程が目安)、十分な睡眠など今日から生活習慣を見直してみましょう。
また、男性の肥満の場合は性機能や精子の質・量が低下して不妊のリスクが高くなります。

可児市の現状

可児市では、毎年約560人の赤ちゃんが生まれています。お母さんの妊娠前のBMI値は、痩せが14.3%、肥満が17.3%となっており、約３人に１人が痩せまたは肥満に該当しています。



BMIを計算してみよう

$$BMI = \frac{\text{体重}\ \square\ (Kg)}{\text{身長}\ \square\ (m) \times \text{身長}\ \square\ (m)}$$

18.5未満＝痩せ
18.5～24.9＝適正体重
25以上＝肥満

2 禁煙する

喫煙は流産や早産、低出生体重児などのリスクを高めるので、妊娠前に完全に禁煙しましょう。禁煙が難しければ、禁煙外来の利用をお勧めします。
また、受動喫煙も健康に影響を及ぼすのでパートナーも禁煙しましょう。



3 アルコールは控えめに

節度ある飲酒量は、１日平均で純アルコール20g程度です。女性は男性に比べアルコールのダメージを受けやすい傾向があるため、妊娠前から純アルコール10g程度以下に控えましょう。10g分はアルコール度数５%のビールなら250ml、ワインなら100ml程度です。



4 栄養バランスを整える



こんな食習慣していませんか？
朝食を抜きがち　　食事量を極端に制限
野菜ばかりの食事　　甘いもの(おやつ)は別腹

▶ １日３食きちんと取り栄養バランスが整った食事を

意識して取りたい栄養素

たんぱく質

筋肉、髪、爪、臓器など体全体をつくる



肉、魚、大豆製品、卵、乳製品など

鉄分

赤血球の材料になり、全身に酸素を運ぶ



レバー、赤身の魚、緑黄色野菜など

カルシウム

丈夫な骨や歯をつくる



乳製品、海藻類、大豆製品、小魚など

妊娠に向けて、胎児の発育を助けるビタミン「葉酸(ようさん)」を摂取しよう

鶏レバー、ホウレン草、ブロッコリー、枝豆などに多く含まれています。
葉酸サプリメント400μｇ/日の服用も有効です。



栄養がしっかり取れる、簡単でおいしい料理作り
プレコンセプションケア・クッキング

期日	時間	申込期間
令和９年１月20日(水)	16時30分～18時45分	12月16日(水)～１月13日(水)
１月21日(木)		12月16日(水)～１月14日(木)
１月22日(金)		12月16日(水)～１月15日(金)
１月23日(土)	10時～12時15分	12月16日(水)～１月16日(土)

場　所　子育て健康プラザ・マーノ
対象者　中学生、高校生
定　員　各12人
参加費　300円
持ち物　エプロン、三角巾(バンダナ)、筆記用具、水分補給ができるもの

申込はこちら　申込フォーム

岐阜県民限定！ルナルナを使って健康管理をしませんか

問 県子育て支援課　☎ 058-272-8477

通常有料の女性の健康管理サービス「ルナルナ」のプレミアムコースが無料で利用できます。女性の健康管理や妊活サポートなどの機能があります。小中学生、高校生、更年期の人も利用できます。

登録はこちら

期間　令和10年７月31日まで
※期間終了後は、自動で無料プランに切り替わります。