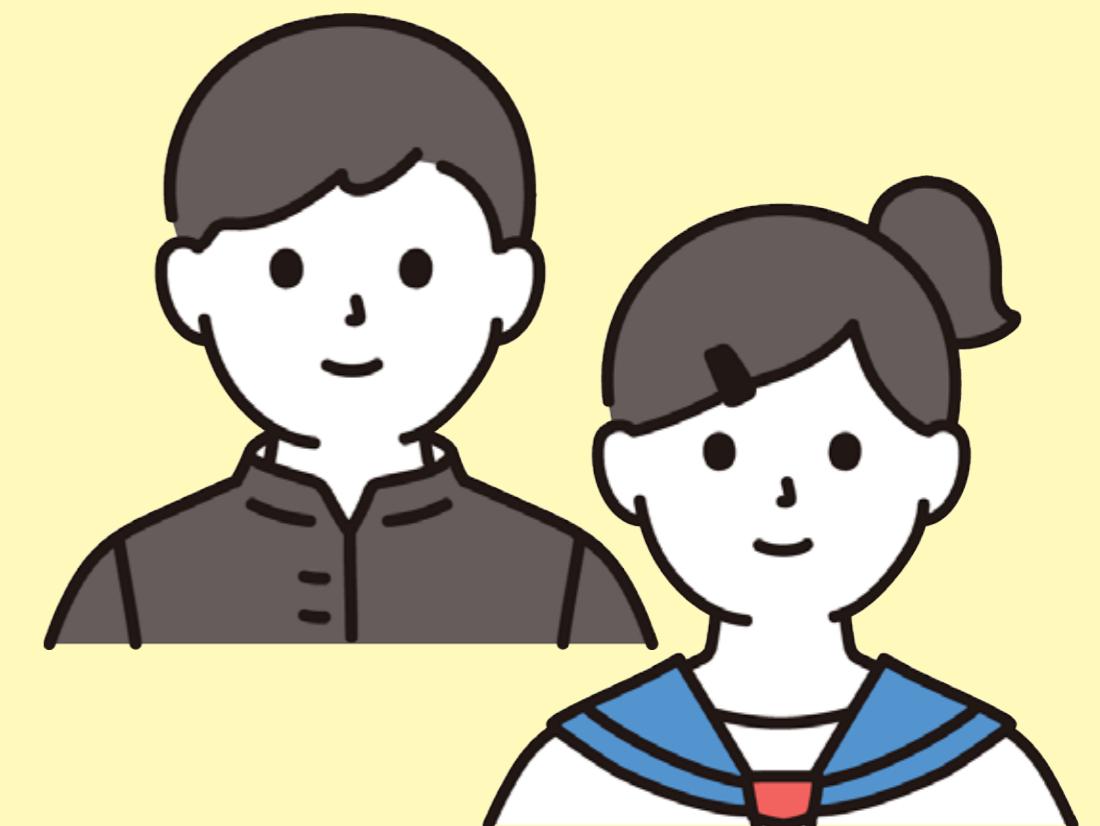


“プレコンセプションケア”を知っていますか？

「プレコンセプションケアとは」

若い世代の男女がこころや体の状態を知り
将来、子どもをもつ可能性も考えて
日々の生活や健康と向き合うこと



プレ(Pre)は「～の前の」、コンセプション(conception)は「受精・懷妊」という意味を指します。

なんでプレコンセプションケアが必要なの？？



ハイリスク妊娠の増加

痩せや肥満、喫煙などはハイリスク妊娠（流産、早産、妊娠高血圧症候群など）の原因となります

不妊の増加

妊娠や出産に関する正しい知識を得て行動し、将来の不妊のリスクを減らしましょう

人生100年時代を生きるために

子どもを持ちたいかどうかに
関わらず、健康状態を把握して
早めにケアをすることにより
豊かな人生につながるでしょう

自分自身と家族、そして将来生まれてくる赤ちゃんの健康に役立ちます

今の自分の状態を知ろう！

「プレコン度」を
チェック！



将来の自分たちのために
こころと体に向き合うことが
大事なんだね

参考：「岡山県妊孕性等普及啓発標準プログラム」等作成事業「未来への選択肢」



できることからはじめてみませんか？

バランスの良い食事

- 「主食」エネルギーをしっかりと



- 「主菜」たんぱく質を十分に



- 「副菜」不足しがちなビタミン・ミネラルをたっぷり



- 乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを十分に

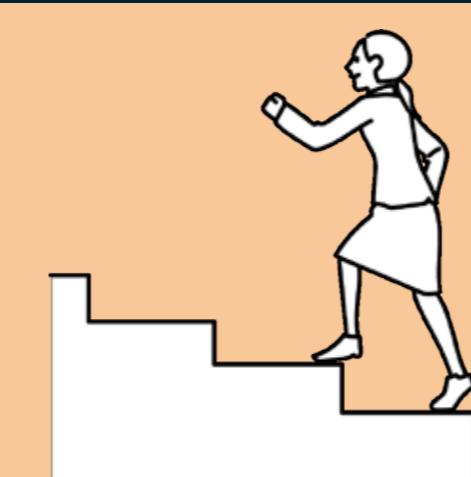
参考：厚生労働省 妊娠前から始める妊娠婦のための食事指針

適度な運動

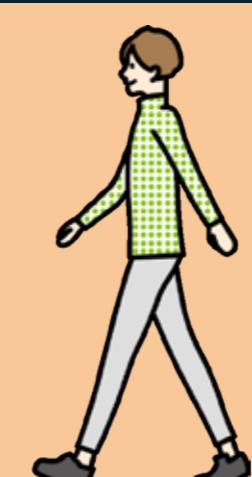
- ◆血流がよくなり、筋肉量が増えることで代謝も高まります

目安：1週間に150分程度の運動（1日約20分）

※WHO（世界保健機関）が推奨するガイドライン



階段を使う



早歩き



筋トレ

ストレスと上手くつきあう

- ◆自分のストレスサインに気づこう！

【こころ】

イライラ 悲しい やる気が出ない

【からだ】

食欲がなくなる 眠れない

【行動】

消極的になる 落ち着きがない



- ◆自分なりの解消法を見つけよう！

話を聞いてもらう ゆっくり休む



気分転換をする



参考：厚生労働省「こころもメンテしよう」

質の良い睡眠

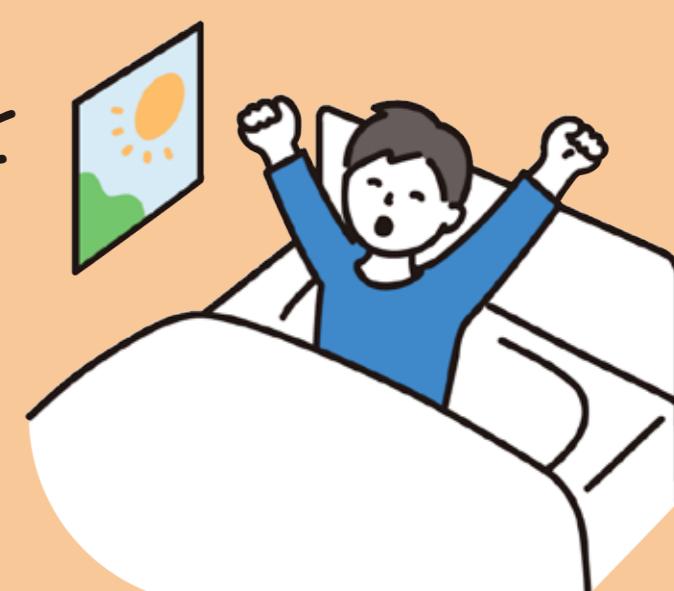
- ◆毎日をすこやかに過ごすための睡眠のポイント

- 夜更かしに注意！



- 寝る前・寝床の中でのTV・ゲーム・スマホは控えよう

- 寝室は暗くして眠りましょう



- 起きたら太陽の光を浴びよう

参考：厚生労働省「子どものためのGOODsleepガイド」

できることからはじめてみませんか？



禁煙・適切な飲酒

たばこやアルコールは不妊の原因になることがあります

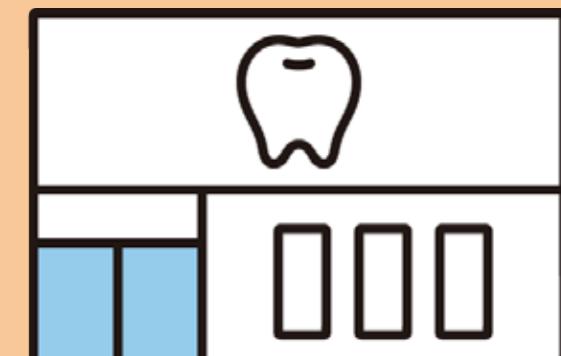
妊娠中に摂取すると流産や子どもの病気のリスクが高くなります

妊娠・授乳中は禁酒！



お口のケア

定期的な歯科受診で
お口のトラブルを最小限に
とどめましょう



歯周病などにより早産や低出生体重児
が生まれるリスクがあります

けんしん・ワクチン接種で身を守る

子宮頸がん

HPVウイルスが原因で
発がんすることがあります
ワクチン接種での予防を
推進しています

※ワクチン接種を希望される方は
お住いの市町村の予防接種担当課に
ご相談ください



20歳になったら
2年に1回
子宮頸がん検診を！

感染症（風疹など）

妊娠中の女性が感染症に感染すると
胎児に影響することがあります

妊娠する前に
女性はもちろん
パートナーや家族も
風疹の抗体検査や
ワクチン接種（※）を
検討してみよう

※妊娠中の女性は
生ワクチンのため
受けられません



参考：「岡山県妊産性等普及啓発標準プログラム」等作成事業「未来への選択肢」

性感染症の予防

◆誰でも感染する可能性があります

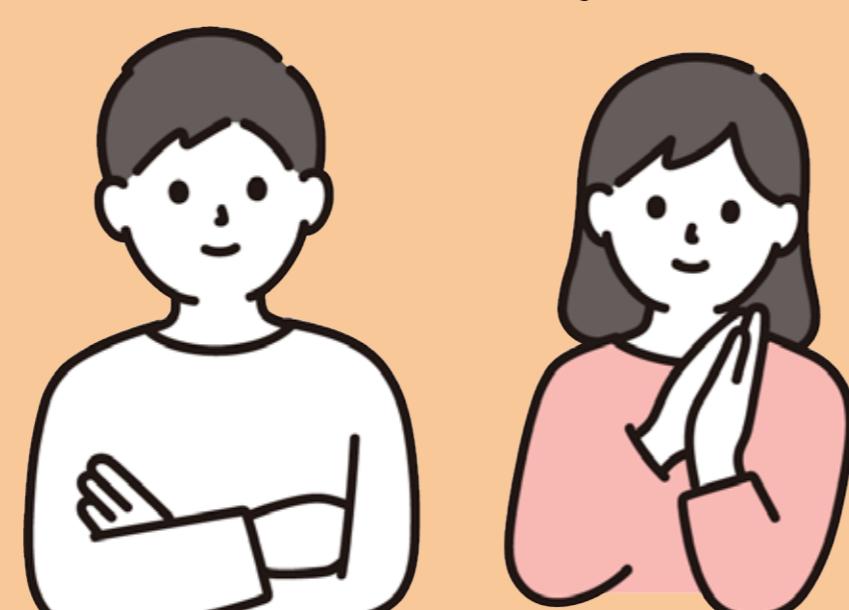
無症状のことも…

知らずに性感染症を
広げてしまうかも！

◎予防のためには

性交渉の相手を限定し
「コンドーム」を使用しましょう

◎パートナーと同時に治療しましょう！

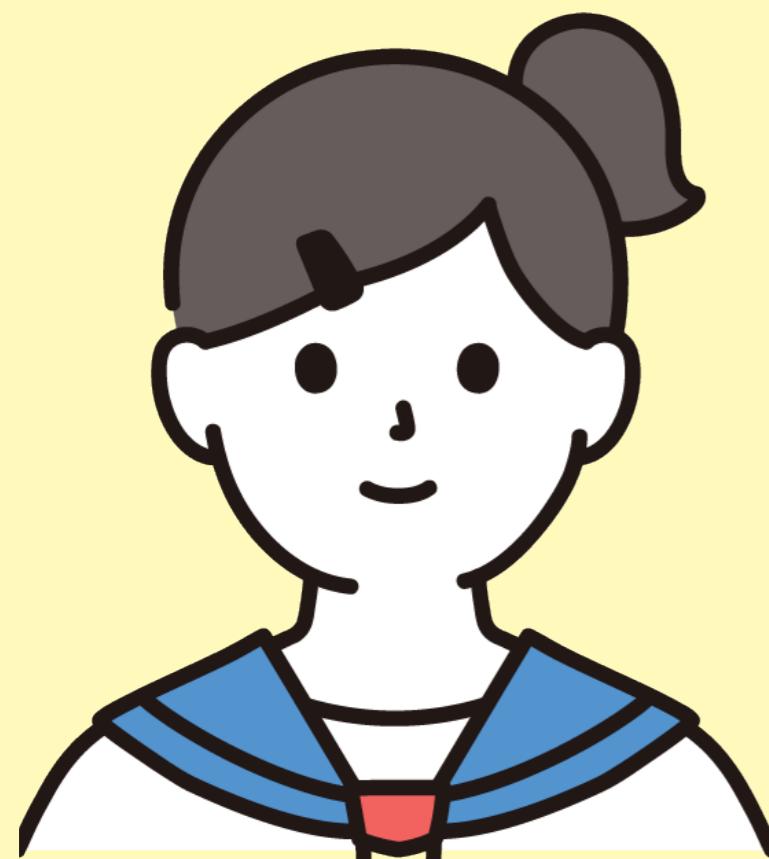


知っておきたい 主な性感染症と症状	
性器クラミジア	男性は排尿痛や尿道から膿が出ることがあります。 女性は自覚症状が無いために感染が長期化し、不妊の原因となることもあります。
性器ヘルペス	外陰部の腫瘍や痛み
尖圭コンジローマ	先の尖ったイボ
梅毒	初期は性器のしこりなど
淋菌感染症	排尿痛や膿み

出典：国立成育医療研究センター

あなたの健康～女性のからだ編～

思春期の体の変化



- 乳房が大きくなる
- からだが丸みをおびる
- 月経が始まる
- 気持ちが不安定になる

月経はいつあるの？

12歳前後に始まり（初経）50歳前後で終わります（閉経）

- 約1ヶ月に1回、5日間程度続く
- 自分でコントロールできない
- 妊娠すると月経は止まる
- 体調により不調になることもあります、健康状態の目安にもなる

出典：国立成育医療研究センター

月経にまつわるトラブル



気になる場合は
早めに受診しましょう

PMS（月経前症候群）

月経の3～10日前にある
イライラや気分が落ち込む
などで月経が来たら治まる

◆セルフケアの例

- ・いつ、どんな症状が
起きるか記録する
- ・リラックスする時間を設ける
- ・生活習慣を整える
- ・薬による治療も行われます

月経困難症

月経時の下腹部痛や
腰痛などで日常生活に
支障がある

◆セルフケアの例

- ・鎮痛剤を早めに飲む
- ・下腹部や腰を温める

子宮内膜症

激しい月経痛は子宮
内膜症などの可能性も
あります！

◆薬による治療で進行 をおさえておくことができます

◆将来、妊娠しにくく
なることがあります



こんな時には相談を

月経痛で日常生活に
支障があり、薬が効かない

ナプキンを1～2時間で交換する
2.5cm以上の血の塊ができる

月経間隔が23日以下、39日以上
月経日数が1～2日、8日以上

月経前の感情を
コントロールできない

月経時以外でも出血や腹痛がある

心配なことがあれば
相談しましょう

《相談先》

- ・保護者
- ・保健室の先生
- ・医療機関
(産婦人科・
内科・小児科)

など

あなたの健康～男性のからだ編～

思春期の体の変化

声が低くなる
筋肉質になる
射精が起こる
気持ちが不安定になる



射精はいつあるの？

10～18歳ごろからありますが、高齢になると衰えます

- 周期はない。回数は人による
- 自分の意思でコントロールできるが寝ている間に出ることもある（夢精）
- 毎日あっても、全くなくても、ほとんどの場合問題ない
- 射精されなかった精子は体内に吸収されるので古い精子が射精されることはない

出典：国立成育医療研究センター

性交等にまつわるトラブル

精液中の精子が少なくなり不妊の原因になるリスク

性機能障害

性交時に勃起や射精ができない状態

◆不適切なセルフプレジャー（マスターべーション）をしていませんか？

強く握りすぎる

早く動かしすぎる

水流をかける

振動を加える

造精機能障害

精子を作る機能が弱まっている状態

◆精子によくない影響を及ぼす可能性があるこれらにあてはまることがありますか？

肥満

喫煙

ストレス

運動不足

睡眠不足

ぴったりした下着

長風呂（※）

※精子は熱に弱いことがわかっています。

精路通過障害

精子の通り道が詰まる又は狭まり、精子が出てこられない状態

◆精巣が炎症を起こしていませんか？

尿道炎

性感染症



気になる場合は早めに受診しましょう

こんな時には相談を

男性器の痛み・かゆみ・腫れがある

精液が体外に排出されない

包皮を剥いても亀頭が出ない（真性包茎）

精巣の高さに左右差がある

性的な気持ちのコントロールが難しい

心配ながあれば相談しましょう

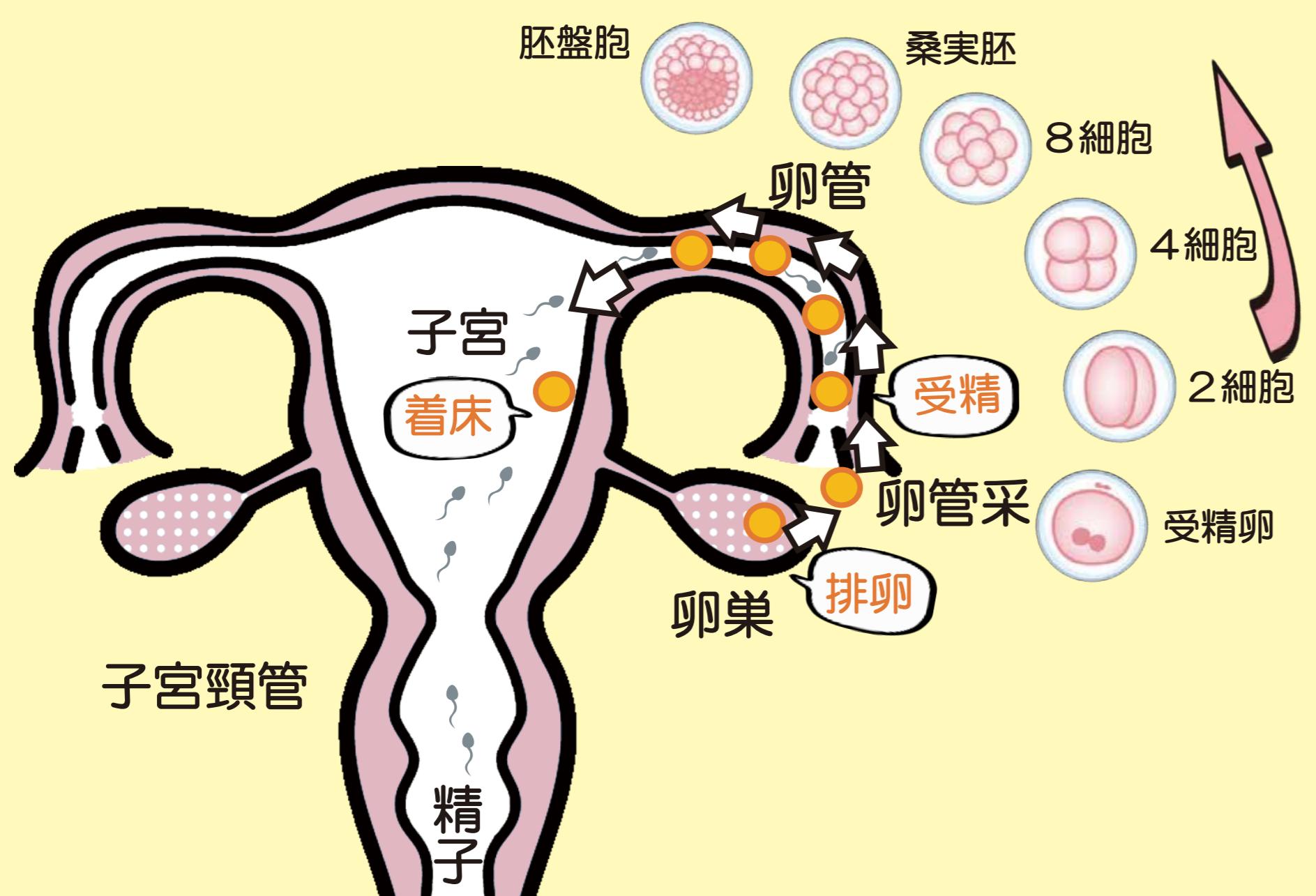
《相談先》

- ・保護者
- ・保健室の先生
- ・医療機関（泌尿器科・内科・小児科）

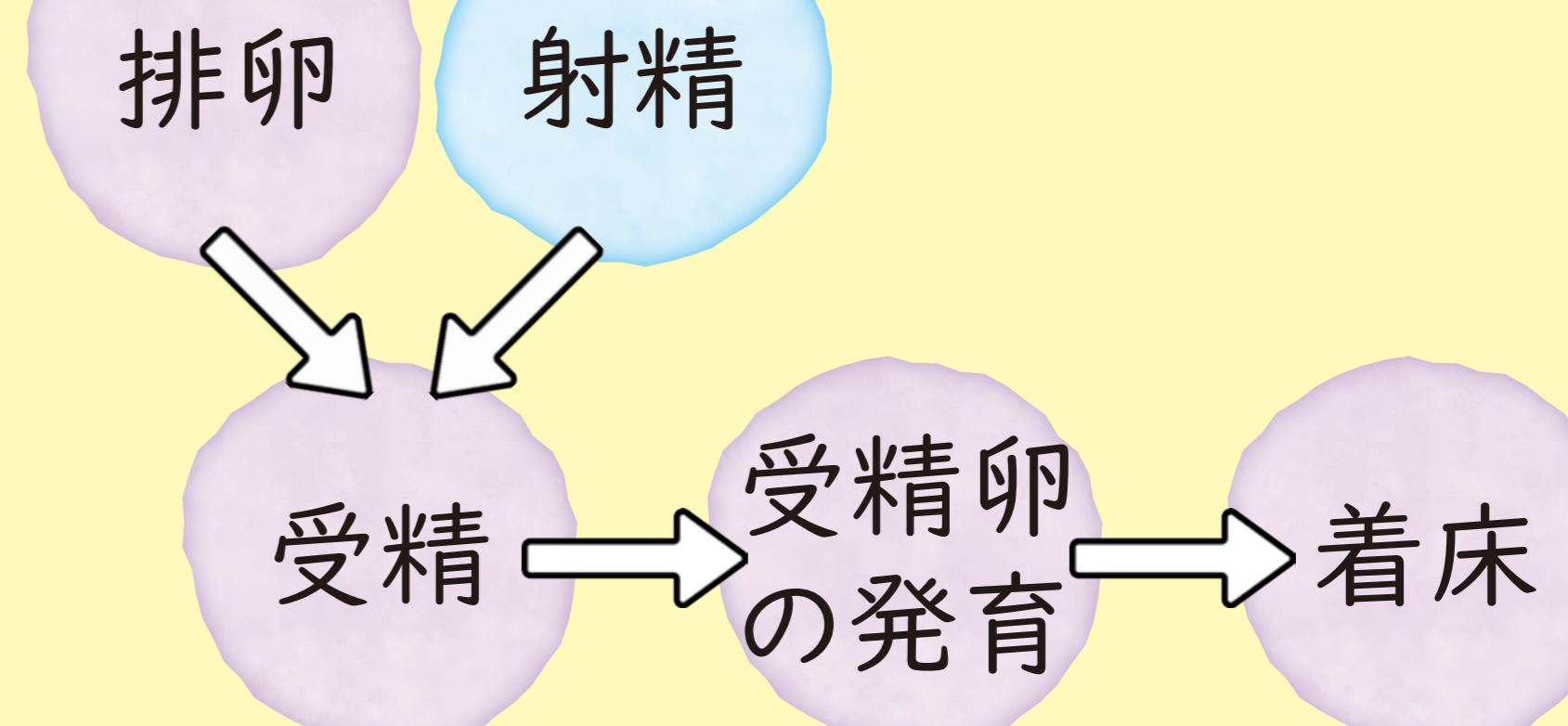
など

妊娠のしくみ

妊娠のプロセス



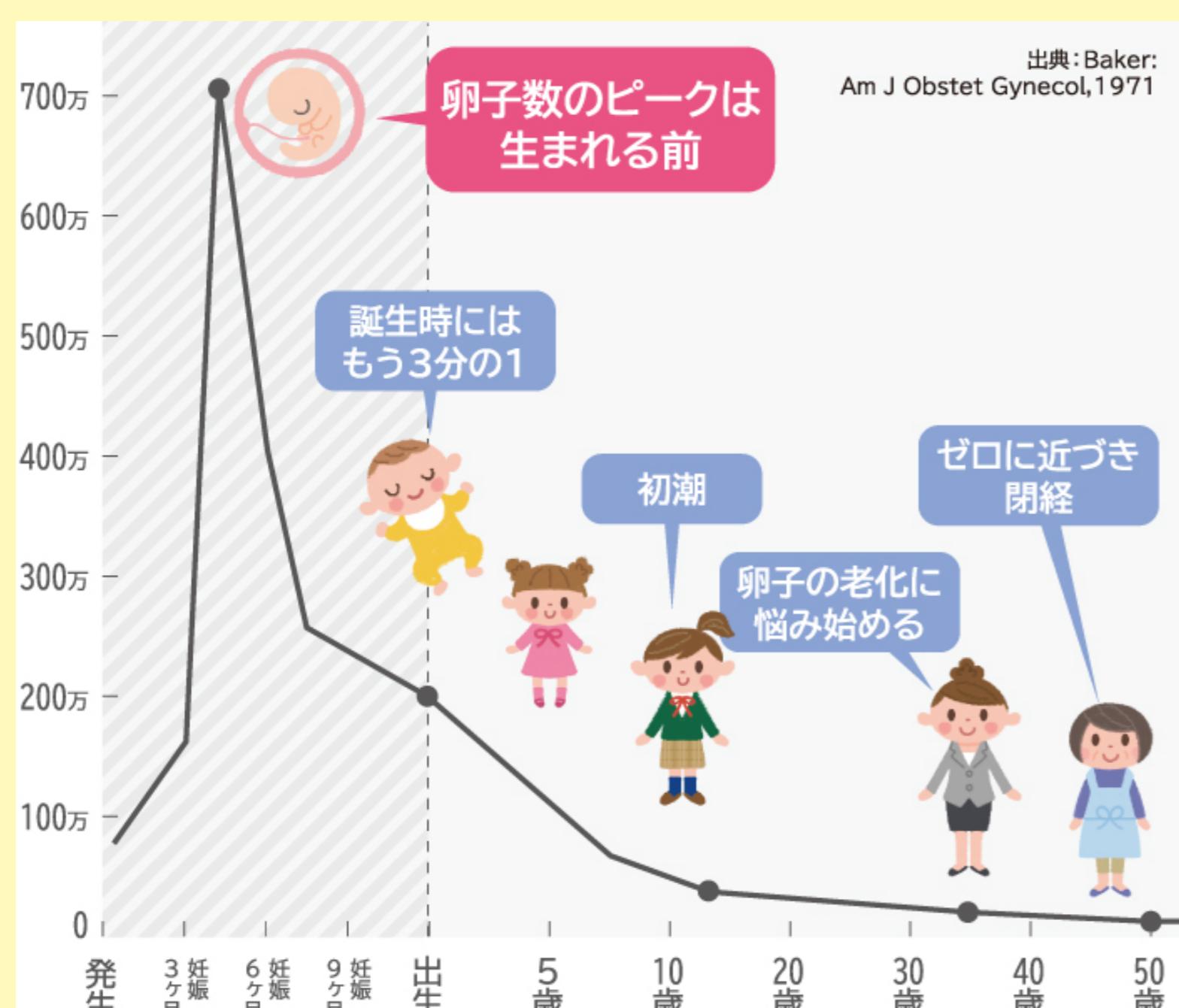
妊娠成立のための
プロセス



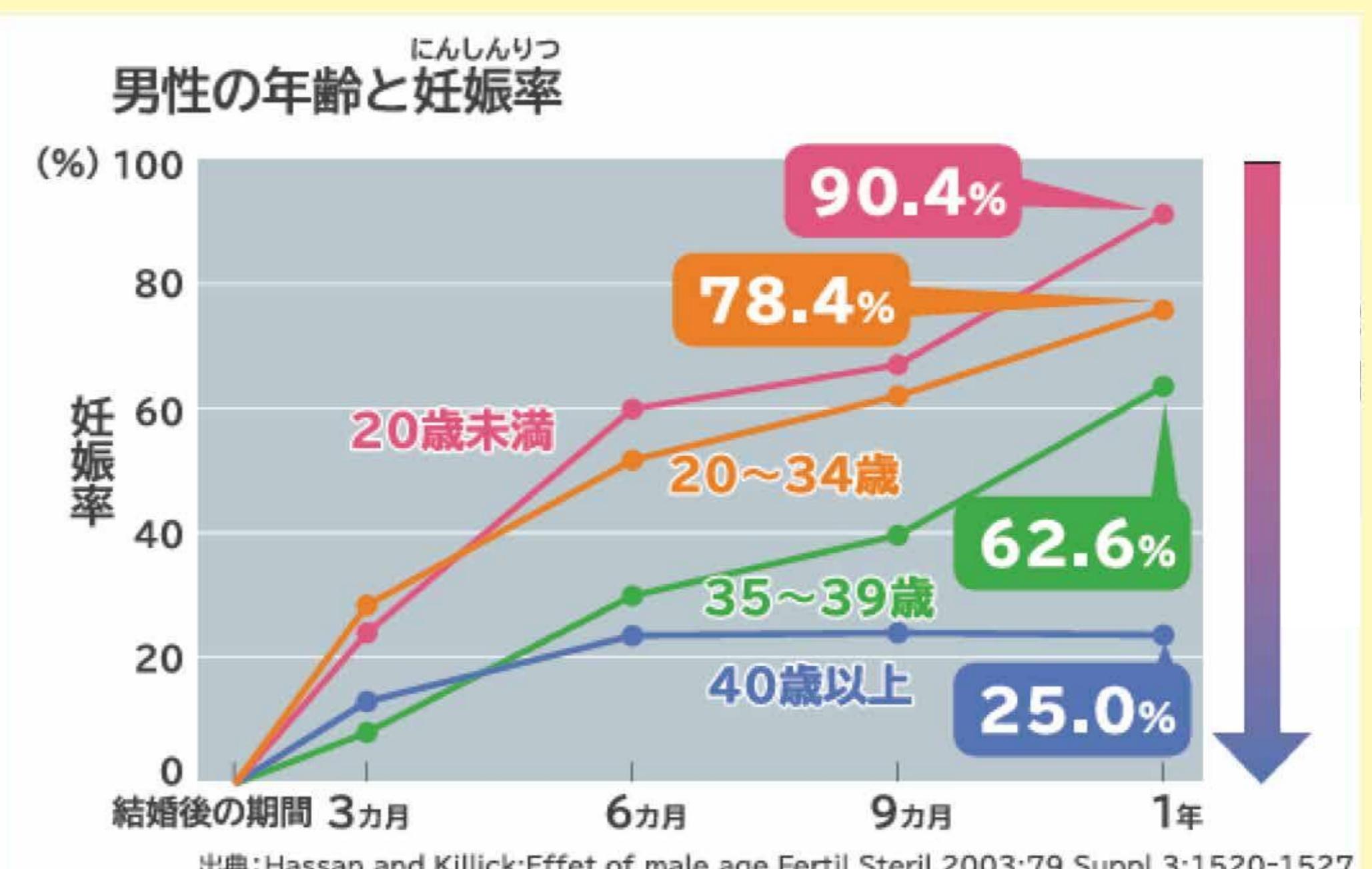
妊よう力（妊娠する力）

男女ともに年齢を重ねると子どもを授かる割合が低くなります

卵子の数、ピークは胎児の頃



実は精子も老化する



出典：知っておきたいシリーズ2「年齢と卵子や精子のかんけい」2020年改訂版

出典：「岡山県妊孕性等普及啓発標準プログラム」等作成事業「未来への選択肢」

妊娠を希望したら…

葉酸

妊娠を希望する1か月前からは
葉酸(ビタミン)を意識して摂りましょう

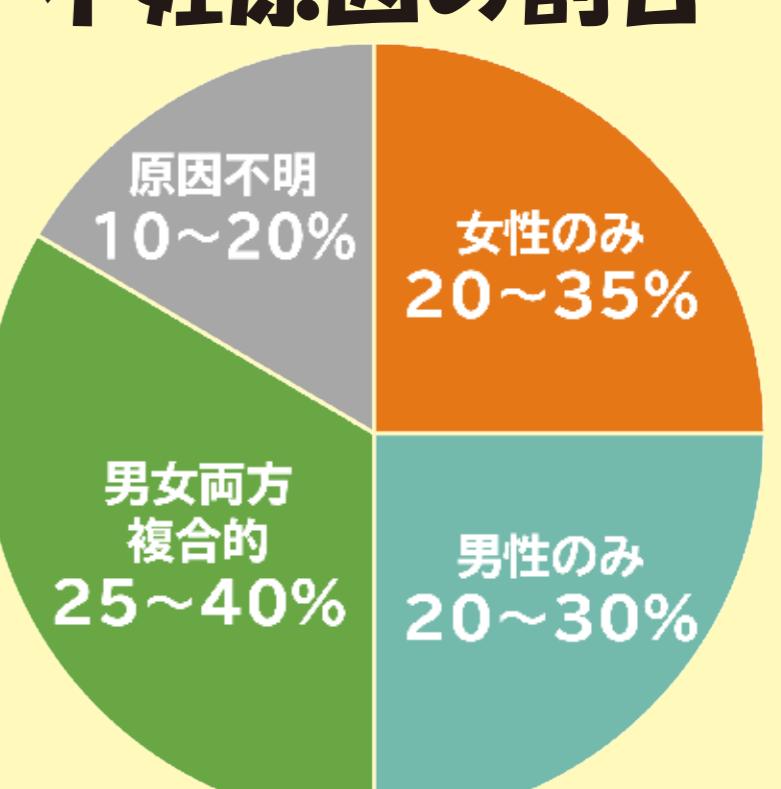


ブロッコリー ほうれん草 納豆 いちご

不妊症

子どもを持ちたい男女が
避妊しないにも関わらず
1年以上妊娠しない状態

不妊原因の割合



不育症

妊娠しても流産や死産を繰り返す状態

出典：「岡山県妊孕性等普及啓発標準プログラム」等作成事業「未来への選択肢」

望まない妊娠を避けるために

正しい避妊の方法

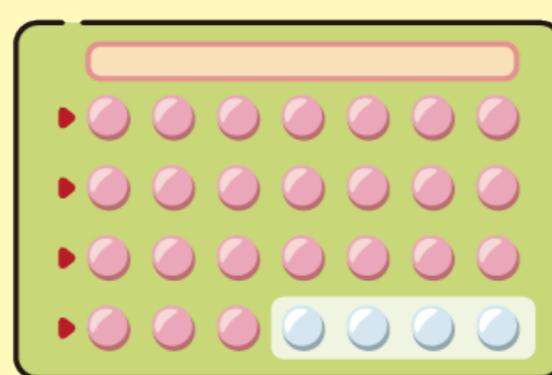


100%成功する避妊方法はありません

男女お互いに避妊をしましよう
男性用コンドーム
※性感染症予防には必須



低用量ピル
※避妊効果が高い



- ・コンドームが破れた
- ・妊娠を希望しない性交だったなどのときには?

緊急避妊薬
(アフターピル)

※緊急的な方法。72時間以内に内服すると8割程度の確率で妊娠を防ぐ
※費用は6,000円~20,000円



膣外射精は適切な避妊方法じゃないよ!!
※射精前から精子が放出されていることもあります

産婦人科・
薬局で相談を

「妊娠?」と思ったら早めに産婦人科受診を!!

人工妊娠中絶

日本では**妊娠22週未満**に限りその妊娠を続けることをやめることができます
※最終月経日の初日を「0週0日」として数えます

	期間(妊娠週数)	費用の目安
初期中絶 (手術や内服薬)	11週6日まで	10~20万円
中期中絶 (謎錠など)	12週0日~21週6日	30~50万円

※未成年の場合は保護者の同意が必要です

デートDV

交際中のパートナーとの間のデートDVは
リアルでもSNS上でも起きます

“困った・どうしよう”と
悩んだら…

性的同意

キスやハグをする前にも相手の
明確な同意が必要です

大切なのは
お互いに自分の気持ちを
伝えやすいような関係を
つくることだよ



岡山県の相談先

おかやま妊娠・出産
サポートセンター

妊娠・安心相談室

こんな時は今すぐメールで相談!

(クリックするとメールが立ち上がります)

思いがけない妊娠…誰にも知られず相談したい あなたの相談窓口

にんしんSOS岡山

★ 24時間メール相談を受け付けています。

