

働く女性の  
賢い健康管理

# キャリアプランもプライベートも自分らしく充実させるために 20代、30代からはじめる プレコンセプションケア

仕事、家族、余暇、経済……あなたが描く5年後、10年後の自分はどんなイメージですか？  
思い描く未来はそれぞれ違っていても、すべての基本となるのが健康です。  
自分自身の体をよく知って、自分らしく輝ける働き方、生き方を考えてみませんか？

監修：荒田尚子先生（国立成育医療研究センター周産期・母性診療センター母性内科 診療部長）

## プレコンセプションケア\* って何？

若いときから健康意識を高めて、生涯にわたってより質の高い生活を送ること。そしてより健康に妊娠・出産を乗り切って次世代の子どもに健康をつなげていくのがプレコンセプションケアの考え方です。妊娠を考えている女性だけでなく、すべての女性がイキイキ輝くために必要な健康管理です。

## がんばる人ほど 栄養がとれていない!?

夕食はコンビニ食、朝は1分でも眠りたいから朝食抜き、そんな生活していませんか？ 今、若い女性の「やせ」と「低栄養」が大きな問題に。やせすぎは、免疫力の低下や妊娠・出産、不妊のリスクを高めるばかりでなく、生まれる赤ちゃんにも将来の糖尿病や冠動脈疾患、動脈硬化などのリスクを高めてしまうのです。やせも肥満もダメ。適正体重(BMI\*18.5以上25未満)をキープしましょう。



女性が一生働く時代に。  
将来のあなたの選択肢と  
可能性を無限大に広げるため  
にも、プレコンセプションケアで  
自分の体を育て直しましょう



## プレコンセプションケア 5つのポイント

- ① 禁煙する。受動喫煙を避ける
- ② アルコールは適度に
- ③ 栄養バランスのよい食事と運動で適正体重をキープ
- ④ ストレス対策をしよう
- ⑤ 今の自分の体を知るためにも年に1回は必ず健診を受け、健診で出た結果は「自分の体情報」としてとらえよう

\*プレコンセプションケアとは「Conceive=宿る」という意味。プレコンセプションケアとは女性やカップルに将来の妊娠のための健康管理を行うこと。若い世代の健康ヘルスケアです。 \*BMIの出し方/体重kg÷(身長m×身長m) = あなたのBMI

## プレコンセプションケアは女性も男性も必要です

晩婚化が進み高齢出産や不妊の割合が増えています。実は不妊の原因の約半数は男性側にも。未来の家族のためにも、男性もプレコンセプションケアが必要です。健康は、仕事で高いパフォーマンスを保つための重要な基盤となります。

健やかにより質の高い生活を送るためにそして未来の家族のためにできることから始めましょう！



## 【プレコンセプションケアチェックシート】

1つずつチェック項目を増やして自分の体をケアしていきましょう。

あなたはいくつチェックがついた？

- バランスのよい食事と運動で適正体重をキープしよう！
- 食事とサプリメントから葉酸を積極的に摂取しよう
- かかりつけの婦人科医をつくろう
- 禁煙する。受動喫煙を避ける。アルコールは適度に
- ストレスをためこまない
- 有害物質や薬品を避ける
- 感染症から自分を守ろう（性感染症、風しん、B型肝炎、C型肝炎など）
- ワクチン接種をしよう（風しん・麻しんワクチン、インフルエンザワクチンなど）
- 年に1回は健診やがん検診を受けよう（血圧や血糖値など生活習慣病のチェック。乳がん、子宮頸がん検診など）
- 将来の妊娠と出産について考えてみよう

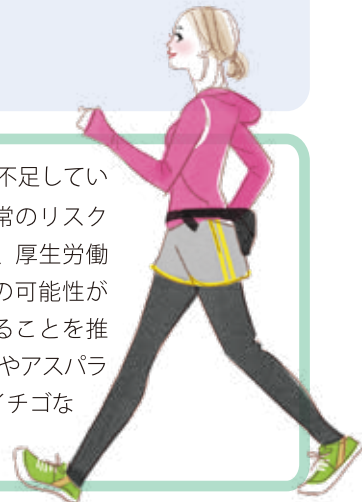
女性

- 適正な体重をキープしよう
- タバコや危険ドラッグ、過度な飲酒はやめよう
- ストレスをためこまない
- 感染症からパートナーと自分を守ろう（性感染症、風しん、B型肝炎、C型肝炎など）
- ワクチン接種をしよう（風しん・麻しんワクチン、インフルエンザワクチンなど）
- パートナーと一緒に健康管理をしよう

男性

葉

**酸とは** 受胎前後に葉酸が不足していると、赤ちゃんの神経管の先天異常のリスクが高まることわかってきたため、厚生労働省は妊娠を考えている女性、妊娠の可能性がある女性は積極的に葉酸を摂取することを推奨しています。葉酸はレバー、枝豆やアスパラガス、ブロッコリー、ほうれん草、イチゴなどの食品に多く含まれています。



\*風しん・麻しんワクチン/妊娠初期に感染すると、先天性風しん症候群の赤ちゃんが産まれる可能性がある。妊娠する可能性のある女性はもとより、家族や職場で感染することも多いので周囲の者もワクチン接種を受けることが重要。風しんの予防接種を公的に受ける機会がなかった30代~50代の男性はとくに感染源になりやすいので要注意。