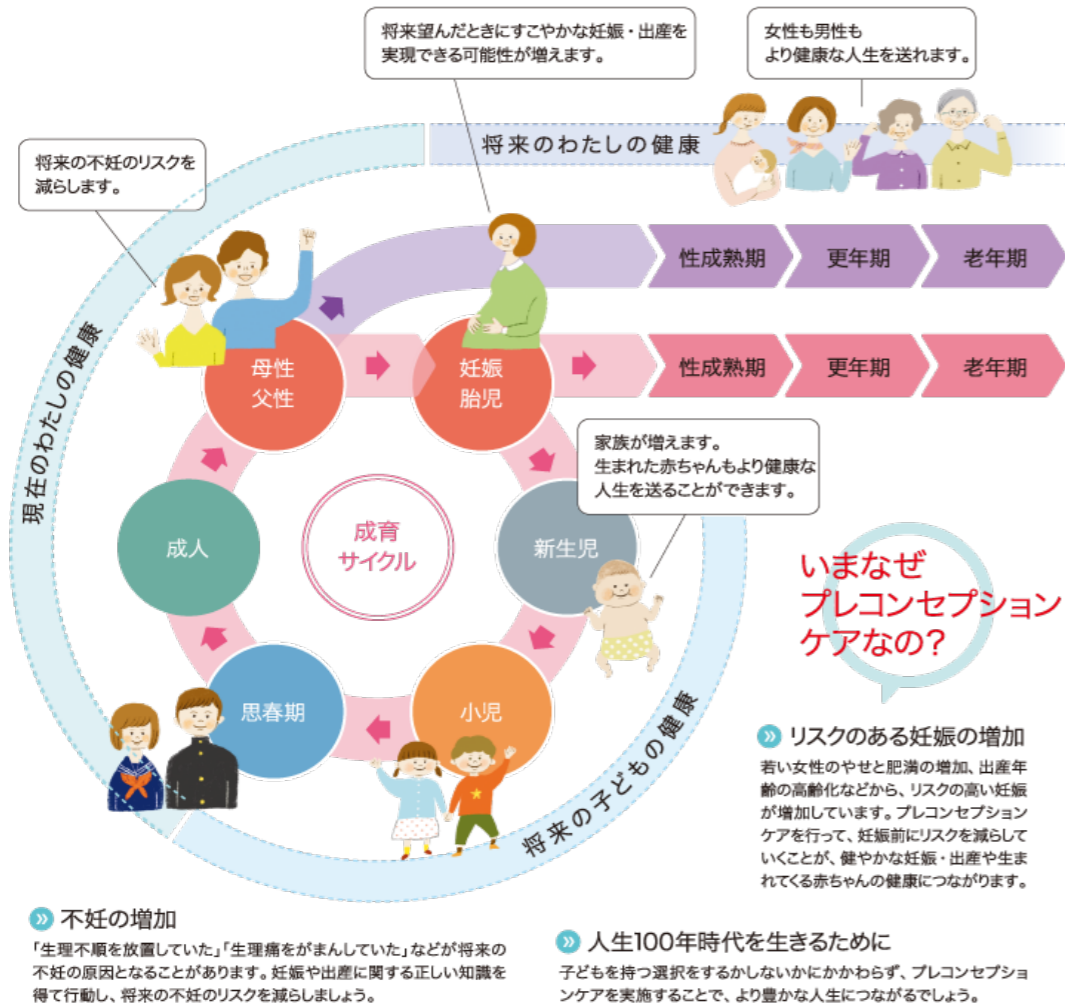


将来を笑顔で過ごすために今の健康を守っていこう

プレコンセプションケア

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ながら、日々の生活や健康と向き合うことです。女性・男性ともに若い時期からの生活習慣が将来の妊娠に関するリスクや健康に影響することがあります。未来の自分のために今できることを考え実践してみましょう。(問・こども家庭課母子健康係 TEL 83-8121)



出典 国立成育医療研究センター

未来の自分に今できること ～実践編～

1 今の自分を知らう 《適正体重》

$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$

- 標準 ★ BMI18.6～24.9 が適正です
- 痩せ 将来、脳梗塞などの病気や、妊娠・
- 肥満 出産のリスクを高めます。



R6年度 特定健診受診者の肥満度 BMI 25以上の状況

栃木県	男性 33.5%	女性 21.8%
真岡市	男性 35.6% (約3人に1人)	女性 23.2% (約5人に1人)

5 大栄養素

2 生活を整えよう 《5大栄養素のバランスを意識》

バランスよくとれると、からだ年齢が若く保てます。日頃からの栄養バランスのとれた食事、睡眠、適度な運動が、細胞をイキイキさせ、適正体重の維持やストレスを和らげる効果にもつながります。

抜いたり・とりすぎは要注意			不足しがち	
炭水化物 エネルギー源	脂質 ホルモンの材料・体温を保つ	たんぱく質 筋肉や皮膚をつくる	ビタミン 栄養素の働きをよくする	ミネラル 骨や歯の材料・神経や筋肉の動きのサポート

野菜類は1日350gが目標 → 片手山盛り1杯で70g×5杯分

嗜好品 (お菓子・飲み物・お酒) について

- ◆ 1日の間食の目標…200kcal
 - ◆ 生活習慣を見直したい、体重が気になる方の目標…100kcal
- まずは栄養成分表示を確認する習慣をつけましょう

知っていますか？ タバコの害

タバコは心筋梗塞・脳卒中などの病気やがん、不妊症になる危険性を高めます。



3 予防の方法を知ろう

生活習慣の不摂生によって起こりやすい病気のがんです。がんは細胞の遺伝子 (DNA) が傷つくことによって起こる病気です。男女ともに、20～30代でもがん罹患する可能性が高く、若者でも起きる病気のため予防が大切になります。

生活習慣の不摂生

- ・大腸がん
- ・肺がんなど



ウイルス

- ・子宮頸がん
- ・肛門がんなど



予防のポイント4ヶ条

- ① 健診を受ける
- ② 予防接種を受ける
- ③ セルフチェックする (主に乳がん予防)
- ④ 生活習慣を整える



妊娠に関する重大な問題 性感染症 (性行為によって感染する)

不妊や赤ちゃんに影響を与えるリスクが高まります。無症状の場合も多く、知らないうちに感染することもあるため、コンドームの着用を忘れず、カップルは一緒に性感染症のチェックをしましょう。

人生プランにおいて 妊娠・出産した際の真岡市のサポート

- 妊娠期
 - ・母子手帳交付
 - ・妊産婦健診 14回分 + 産後健診の助成
 - ・出産準備 (マタニティ) 手当
- 出産後
 - ・赤ちゃん誕生祝金
 - ・チャイルドシート等の購入補助
 - ・乳児紙おむつおよび紙おむつ用ごみ袋購入助成券
 - ・産後ケア事業



市HP ID 15301

1人で抱え込まず、まずは相談！

- こども家庭センター
- 妊産婦・乳幼児 0285-83-8121
- 学童期・思春期 0285-82-1113



市HP ID 22103

役立つ情報・相談先を掲載！ 中高生のみんなへ ～アオハルサイト～

学校ではなかなか聞けないことや、相談したいときに役立つ情報、相談先を紹介しています。(子育てモバイルナビ内)



芳賀赤十字病院 産婦人科からのお知らせ



芳賀郡で出産をお考えの方へ
当院は「地域周産期母子医療センター」として、妊娠・出産にしっかり対応できる体制を整えています。もちろん、通常の分娩も対応しています。

真岡市中萩二丁目 10-1 TEL 0570-01-2195

