

県内初のプレコンセプションケアセミナー

市では、若い世代の人たちに向け、将来の健やかな妊娠・出産の実現につなげるため、令和5年度から県内初の取り組みとして、プレコンセプションケアセミナーを実施しています。各世代に対応したプレコンセプションケアを推進することで、取り組みを通じた健康意識の定着を図っています。

中学生・高校生向け

赤ちゃん交流会

高校生を対象に、「赤ちゃん交流会」を実施。これまでの参加者のなかには、初めて赤ちゃんに触れ合う生徒も多く、赤ちゃんの母親に教えてもらいながら、抱っこなどを体験。生徒たちから赤ちゃんの母親に、妊娠や出産、育児についてのインタビューも行いました。



吉田高校で開催した
赤ちゃん交流会の様子▶

中学生・高校生に向けたセミナー

各世代に対応したテーマをもとに、講演会を実施。健康の基本となる「食生活」や、「男女のからだの特徴」、「妊娠のための健康管理」など、さまざまなテーマから、若い世代の健康意識の醸成を図ります。令和6年度は市内9校にて開催しました。



分水高校で開催した
セミナーの様子▶

赤ちゃん交流会やセミナーの参加者から寄せられた感想を紹介します。



高校生

子どもとの接し方を考えることができました。セミナーを受けて、保育士の夢や、その後のライフプランなど、考えるきっかけになりました。



高校生

将来の結婚や出産などのライフプランは考えていなかったですが、もし子どもが欲しいと思ったときに、若いうちから準備しておくことが重要だと知ることができて良かったです。

社会人向け

セミナーと実技をあわせたイベント

今年度は、社会人を対象にした「幸せな未来のためのケア&ヨガ」を開催。助産師によるプレコンセプションケアセミナーのほかに、ヨガインストラクターを招き、心と身体のバランスを整えるヨガを行いました。イベントの様子は市ホームページをご覧ください。



市ホームページ▶
イベントの様子▶



相談・問い合わせ先

プレコンセプションケアについて詳しく知りたい人や相談したい人は下記までご連絡ください。

■相談・問合せ

子育て応援課 母子保健チーム

☎ 92・6815

詳細はこちら▶



「子宮頸がん検診」を受けていますか？

20 歳～ 39 歳の女性は毎年、指定医療機関にて自己負担額 500 円で受診できます。

■実施期間：令和 8 年 2 月 28 日(出)まで

■問合せ

健康づくり課 ☎ 77・8182

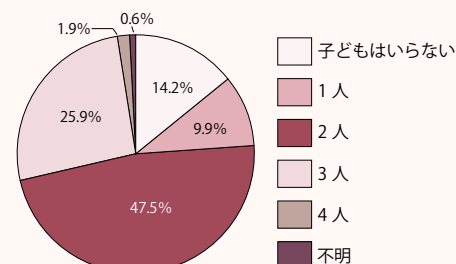
詳細・申込み
はこちら▶



将来の健康的な生活のために プレコンセプションケア を始めませんか

Q：理想的な子どもの人数は？

対象者：15 歳～39 歳の男女 162 人



出典：こども・若者調査 結果(令和 6 年度実施)

プレは「『前の』」コンセプションは「妊娠・受胎」のことで、将来の妊娠のための健康管理を促す取り組みのことを言います。早い段階から正しい知識を得て健康的な生活を送ることで、将来の健やかな妊娠や出産につながり、生まれてくる子どもの健康の可能性を広げます。

プレコンセプション
ケアとは？

なぜ、プレコンセプションケアをする必要があるの？



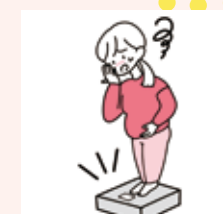
リスクのある妊娠や 不妊の増加

低出生体重児などリスクの高い妊娠や、生理不順の放置などによる不妊が増えています。



妊娠に関する知識 が不十分

男女ともに妊娠や出産に関する正しい知識や将来設計に役立つ情報を得る必要があります。



痩せすぎ・肥満 の増加

無理なダイエットや偏った食生活はホルモンバランスに影響を与えるおそれがあります。

今から
始めてみませんか？

大切なケア（二例）

① 適正体重を維持する

適正体重の範囲は、BMI 値（体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m）で 18.5 以上 25 未満と言われています。

② 栄養バランスを整える

できるだけ栄養バランスが整うよう心がけ、1 日 3 食きちんと取りましよう。

③ 適度に運動をする

プレコンセプションケアでは、週に 150 分程度の運動が推奨されています。

④ ストレスケアと睡眠

心身回復のため、十分な睡眠を確保し、自分なりのストレス解消法を見つけましよう。

⑤ 受診や検診のすすめ

月経などで気になることがあれば、受診するほか、定期的に検診を受けましよう。

⑥ 人生をデザインする

将来どんな人生を送りたいのかを考えましよう。

⑦ アプリで健康管理

女性のための健康管理アプリ「ルナルナ」の有料プランを期間限定で無償提供しています（新潟県民限定）。この機会にご活用ください。



詳細は
こちら