

「プレコン」とは…→

←「今できること」をチェック！

PRECON_CFA_JP

プレコンセプションケア
（こども家庭庁）

袋井市ホームページ
プレコンについて

プレコンセプションケア
とは？

性別に関係なく、若いうちから



性や**健康**について
正しい知識を持ち、

将来のことを
考えながら



日々の生活や健康と向き合うこと！

すると…



につながる！

中を開いて「今できること」をチェック！

クイズの答え…正しい選択肢は①A　②A,B　③ B,C

袋井市　こども若者家庭センター　こども支援課
☎0538-42-7340　✉sodachi@city.fukuroi.shizuoka.jp

10年後の生活は…





プレコンセプションケア

あなたの未来のために
今からできること…
それが**「プレコン」**です！

やせも肥満も
将来の病気・不妊・出産のリスクに

BMI（肥満度を表す指標）を計算して、
今の自分の状態を知ろう！
袋井市のホームページで自動計算⇒

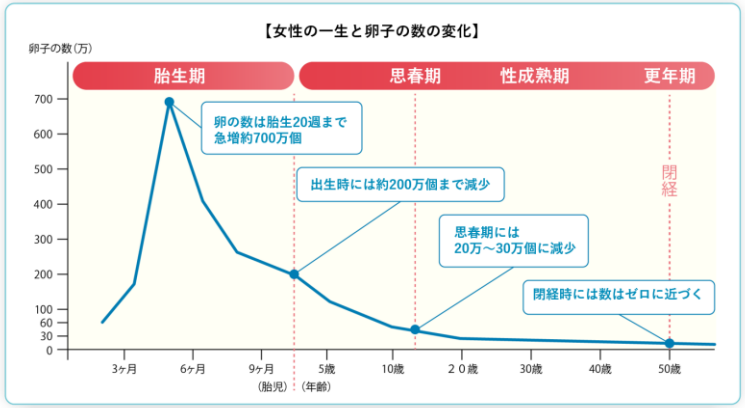
BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

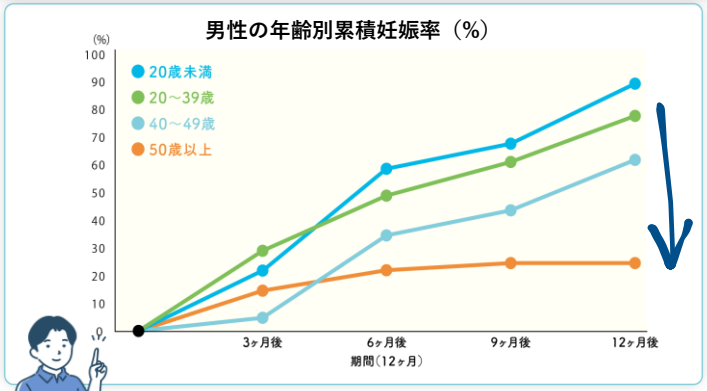
やせ 18.5未満	普通体重 18.5～24	肥満 25以上
リスクあり	男女ともに不妊＆生活習慣病リスクが最も低い	リスクあり
女性…排卵障害などの不妊症、妊娠出産時の病気、貧血、将来骨が折れやすく		女性…排卵障害などの不妊症、妊娠出産時の病気 生活習慣病 男性…不妊症、生活習慣病

女性は特に10代でやせていると、50代以降に
骨粗しょう症(スカスカの骨)⇒骨折⇒寝たきりに…
今のうちから「普通体重」を維持して予防しよう！

男性も女性も年齢とともに
妊娠率は下がります

男女ともに20歳代が生物学的妊娠適齢期です。
このことも踏まえてライフプランを考えましょう。







プレコンクイズに挑戦！
正しい選択肢はどれ？

① 生理の時または前後の症状は？

A あっても軽い腹痛
イライラやだるさがあっても我慢できる
B 日常生活に支障をきたす痛み、薬が効かない
感情がコントロールできない
C 24日以内または39日以上の間隔で生理が来る

② 男性の不妊症で正しいのは？

A 不妊に悩むカップルの半数近くは、
男性にも原因がある
B 4.4組に1組のカップルが不妊の検査・治療の
経験がある
C サウナとロードバイクは健康に良いので
精子の質や量に影響しない

③ 避妊について正しいのは？

A 妊娠しない安全日がある
B コンドームの一般的な使用では避妊失敗率が
約15%
C 緊急避妊薬（アフターピル）は、医療機関や
オンライン診療で処方されるだけでなく、
一部薬局で医師の処方箋なしに購入できる

クイズの答えは裏面中央の下部にあります。

人生をデザインしてみよう！

	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
例		15 プレコン開始 20 彼女ができる 22 就職&一人暮らし	28 結婚 子どもが生まれる 3か月育休	30代 仕事も育児も楽しい！ ← 年1回は家族旅行に行く	45 昇進して役職につく 55歳くらい？ 親の介護が始まるかも →	いつかは 孫が生まれるかも	65 退職＆再就職 75 新しい趣味に挑戦する		100歳まで元気に生きる！	
書いてみよう！										

ヒント…15歳：高校入学　18歳：高校卒業　20歳・22歳：就職　65歳：定年退職の年齢　75歳以上で介護が必要になる人が増えてくるよ。自分の家族は今何歳かな？