

# 若い頃からの健康管理 / プレコンセプションケア に取り組みませんか？



産婦人科医や  
アバターが詳しく  
説明するよ！

## プレコンセプションケア ってなに？

プレとは「～の前の」  
コンセプションとは「妊娠、受胎」

動画で紹介中

プレコンセプションケアとは、若い男女が将来のライフプランを考えて日々の生活や健康と向き合うこと。



県公式 Youtube

## どうして 若い頃から始めたほうがいいの？

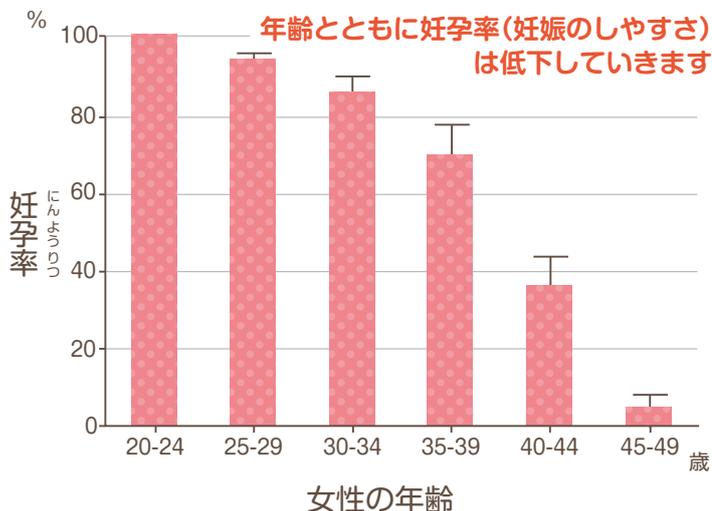
不健康な生活習慣を続けていると、**生殖機能の老化を実年齢以上に進めてしまう**ことがあります。

### 男性

年齢を重ねるとともに、精子数が減少・変形・動きが悪くなることで子どもが作りにくくなってくると言われています。

### 女性

卵子は、年齢とともに質が低下し、数も減少します。年齢が進むとともに子宮や卵巣が老化し、妊娠率の低下や流産率が上昇していきます。



女性の健康・妊娠に関すること、  
一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

富山県女性健康相談センター  
不妊専門相談センター

相談対応時間は  
コチラをご確認ください

☎ 076-482-3033

面接は事前に電話でご予約ください

富山市湊入船町 6-7 サンフォルテ 2 階



# ／どんなことから始めたらいいの？／ 若い頃から始める健康管理

## 生活習慣を整えよう

### ● 適度な運動をしよう

運動は身体の健康だけでなく、こころの状態にもよい影響を与えます。

筋トレ ウォーキング ヨガ

### ● 休養をとろう

ストレスはつきものです。自分なりの解消法を見つけておきましょう。また、睡眠をとり、心身を回復させましょう。

5分でできるストレス  
チェックはこちらから

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト  
厚生労働省「こころの耳」▶



### ☑ 男女ともに身に付けたい生活習慣

- 運動  適切な飲酒  適切な食生活
- 禁煙 タバコの煙は有害  ストレスの軽減
- やせすぎ 太りすぎに注意

### ● 葉酸をはじめとした バランスの良い食事を心がけよう！

やせも肥満も、生活習慣病や将来の不妊、妊娠・出産のリスクを高めます。適正体重を保つことが大切です。



／葉酸について／

葉酸はビタミンの一種で、赤ちゃんの脳や神経をつくるために必要な栄養素です。妊娠前から十分な摂取を心がける必要があります。

緑黄色野菜の摂取や妊活を始めたらサプリメントを活用するとGOOD！

葉酸が摂れるレシピ



## 検査やワクチンを受けよう

### ● 健康診断を受けよう！

職場や自治体での健康診断や住民健診、がん健診を積極的に受けましょう。

／子宮頸がんについて／

HPV(ヒトパピローマウイルス) 感染により引き起こされる子宮頸がんは無症状のことが多いため、定期的に検診を受けることが大切です。また、HPVワクチン接種によって感染のリスクを減らすことができます。

### ● 風しん ～予防接種で防ぎましょう！～

妊娠初期の女性が風しんにかかると、赤ちゃんに難聴等の先天性の障害が起こる可能性があります。

妊娠する前に予防接種を受けておくことが大切です。また、妊婦への感染予防のため周囲の方々も予防接種をご検討ください。

※妊娠中は風しんの  
予防接種が受けられません

富山県 HP 「風しんの予防対策」▶



### ● 性感染症を予防しよう！

近年、若い人の中で  
性感染症が増えています。



感染しても無症状のことも多く、パートナーのどちらかに感染症がある場合や気になる症状がある人は、早めに婦人科・泌尿器科、厚生センターで相談し、検査しましょう。

主な症状や対処法に  
ついてはこちらから

厚生労働省 「これって性感染症？」▶



精子に優しい生活を  
ご存知ですか？

詳しくはこちら

精子は喫煙・アルコールなどライフスタイルの影響を受けやすいです。日頃から気を付けることが大切です。

男性のためのプレコンセプションケア  
富山県 HP ▶

