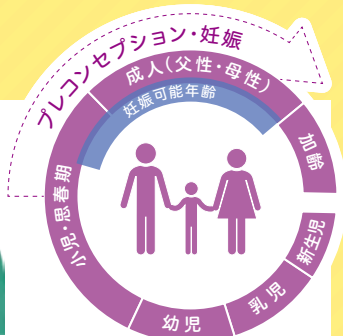




## 若い世代に知ってほしい!「プレコンセプションケア」

プレ(Pre)は「～の前の」、コンセプション(Conception)は「妊娠・受胎」のことで、「妊娠前からの健康づくり」を意味します。プレコンセプションケアとは、将来のライフプラン(妊娠・出産など)を考えながら、若い男女が自分たちの生活や健康と向き合い、出産後も健やかに過ごせることを目的とした取り組みのことです。

### どうしてプレコンセプションケアが大切な?

#### リスクの高い妊娠の増加

**原因** 若い女性のやせ・肥満の増加、喫煙、出産年齢の高齢化

#### 不妊の増加

**原因** 生理不順など月経トラブルの放置、過度なダイエットなど

適正体重… **BMI 18.5～24.9**

BMI (体格指数) = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

### 自分の健康状態を振り返り、 自分にできることから始めよう

プレコン・チェックシート(女性用・男性用)で、達成できそうな項目を増やしましょう。

プレコン・チェックシート▶



### 実践してみましょう(プレコンノートの活用)

プレコンノートを使えば、プレコンセプションケアのポイントを学びながら、5つのプレコンActionを起こす準備ができます。準備ができれば計画に基づいて実践しましょう。

#### ～5つのプレコンAction～

- 1 今の自分を知ろう
- 2 生活を整えよう
- 3 検査やワクチンを受けよう
- 4 かかりつけ医を持とう
- 5 人生をデザインしてみよう



▲プレコンノートとは



### プレコンセプションケア推進事業を始めます

村では、まずは村民の皆さんに「プレコンセプションケア」について知ってもらうことを目的に、令和7年度から事業を展開します。

#### 主な取り組み

- ① 村内在住で妊娠を希望する女性・妊娠初期の女性に対し、葉酸サプリメントを差し上げます。
- ② 若い男女のプレコンセプションケアの実践に向けて、健康教育を実施します。
- ③ プレコンセプションケアの普及活動を行います。

## 寄付

### ご厚意に感謝します

議会への報告があり、掲載への了承を得たもののみ紹介しています。

#### 企業



1月20日、株式会社鈴木ハーブ研究所(村松)から「書籍(4巻セット)」(24点)を寄付いただきました。小中学校に配置し、教育活動に役立てます。

#### 団体



2月13日、まさきフレッシュ会から「みかんの苗木」(20本)を寄付いただきました。村松小学校に植えられ、学校での食育活動に役立てます。

#### 団体



2月15日、茨城県林業種苗協同組合青年部YAMANAEチャリティープロジェクトから、「木製ベンチ」(10台)を寄付いただきました。現在、JR東海駅等に設置されています。