

# 今から知っておこう！プレコンセプションケア



?

プレコンセプションケアとは？

プレ（pre）は「～の前の」、コンセプション（conception）は「受精・懐妊」で、プレコンセプションケアは「妊娠前の健康管理」という意味。

WHOは2012年に「妊娠前の女性とカップルに医学的・行動学的・社会的な保健介入を行うこと」と定義しています。

その目的は次の3つ。



①若い世代の健康を増進し、より質の高い生活を実現してもらうこと

②若い世代の男女が将来、より健康になること

③ ①の実現によって、より健全な妊娠・出産のチャンスを増やし、次世代のこどもたちをより健康にすること

## 実は低い？ 日本のヘルスリテラシーの現状

残念ながら、日本はヘルスリテラシーが国際的に低いというデータがあります。

たとえば、「**信頼できる健康情報をどこで探せばいいか知っているか？**」という質問に「はい」と答えた人の割合は、オランダでは約40%、日本では約24%と大きな差があります。

このような状況は、将来子どもを持ったときの健康管理にも影響を与える可能性があります。

## どんな問題が起きているの？

医療が発展していても、女性が持つリスク因子が原因とされる先天異常、低出生体重児等は減っていません。リスク因子として、やせや肥満、喫煙、持病、高齢などが考えられており、これらに該当する女性が妊娠した場合、流産、早産、低出生体重児、先天異常などの発生頻度は、通常よりも高くなります。

胎児の心臓は受精後22日で拍動を始め、神経管は受精後28日までに閉鎖するので、妊娠に気づいてからリスク因子のケアを始めるのでは遅いのです。

## 正しい知識を得られる 環境づくりが必須

女性には、妊娠前から自身の健康状態やリスク因子を把握して、早めにケアを始めてもらうことが大切です。が、日本でこれまで行なわれてきた性と生殖に関する教育は、立ち遅れていると考えられています。

次世代を担う九工大生のみさんのさらなる健康を実現するために、正しい情報を得る機会を保健センターでは提供していきます。

## じゃあ、大学生・大学院生である今、どうすればいいの？

1. 適正体重を守る
2. 栄養バランスを整える
3. 適度に運動する
4. 禁煙する・受動喫煙を避ける
5. アルコールは控えめに
6. ストレスをため込まない



12月19日(金)  
産業医科大学より医師をお呼びして”女性のヘルスケア”講演会を開催します！  
ぜひご参加ください！

今後皆さんが就職する企業でも、健康経営度調査等に回答する企業の80%が**プレコンセプションケア**に関する何らかの取組を実施していることを国は目指しています。ヘルスリテラシーは、将来の自分や家族の健康を守るための大切な力です。大学生の今から、正しい情報を見極める力を身につけておくことで、より安心して未来を迎えることができます。

＼お問い合わせはこちら／

九工大 保健センター



[hoken@jimu.kyutech.ac.jp](mailto:hoken@jimu.kyutech.ac.jp)