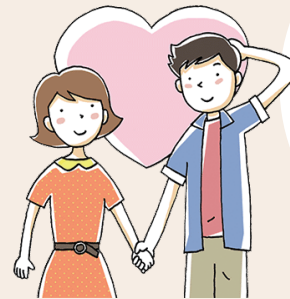


いま、なぜ「プレコン」？

若い女性のやせと肥満の増加

妊娠前のやせや肥満は、妊娠した時の低出生体重児の増加、妊娠高血圧症候群、妊娠糖尿病などの合併症に繋がり、妊婦さんや赤ちゃんが危険な状態になる可能性があります。

BMI 18.5～25が
標準体型！



自分や将来の
こどものために、
プレコンを実践して
健康で満ち足りた
人生を目指しましょう！

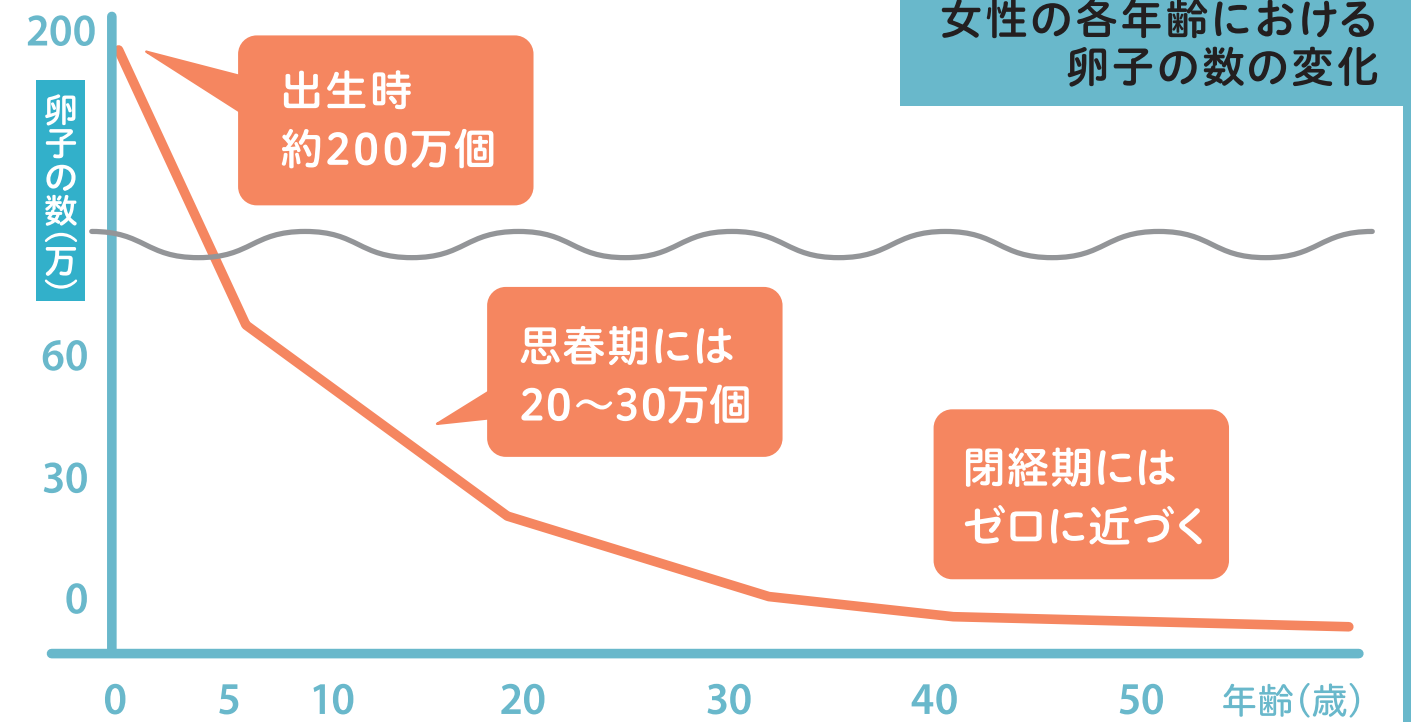
プレコンについて
もっと知りたい!ときは▶



<https://www.ncchd.go.jp/hospital/about/section/preconception/>

プレコンセプションケアセンター 🔍

妊娠・出産に適した年齢とは



出典：内閣府「共同参画」2014年2月号より改変

このグラフは、女性の年齢による卵子の数の変化を表しています。生まれた時が約200万個で、その後は減り続けていっているのがわかります。卵子は年齢とともに数が減っていくため、妊娠しにくくなっていきます。精子は毎日新しく作られますが、加齢とともに妊娠率は低くなります。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、今後のライフプランを考えてみましょう。

ライフプランを作ってみよう！

仕事、結婚、子どものこと、どんなライフスタイルがいいかなど、
何歳頃に何をしたいかシートに書き込みながら考えてみましょう！

	20歳	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
学業																										
仕事																										
検診 ワクチン																										
結婚																										
妊娠・出産 子育て																										
趣味など																										



記入例を見たい！
もっと知識を知りたい!ときは▶

<https://www.okanouenooisyasan.com/>

丘の上のお医者さん 🔍

