

未来の自分と家族のためにプレコンセプションケアを

思春期以降の女性と男性が将来の妊娠やライフプランを考え、日々の生活や健康づくりと向き合う取組みを「プレコンセプションケア」と言います。

妊娠・出産を望む人たちだけではなく、性別・世代を問わず、家族みんなの健康と幸せにつながるヘルスケアとして注目されています。

女性のためのチェックポイント

- ☑ バランスの良い食事
- ☑ 葉酸（400 μ g/日）を意識
- ☑ 禁煙・受動喫煙を避ける
- ☑ アルコールを控える
- ☑ 風しん抗体の確認
- ☑ 月経不順は早めに相談

実は妊娠に気づいた時には赤ちゃんの成長は始まっています
だからこそ日頃の健康管理が大切

男性にも大切です

- ☑ 禁煙
- ☑ 飲酒を控えめに
- ☑ 適正体重の維持
- ☑ 十分な睡眠
- ☑ ストレス管理

生活習慣は精子の質にも影響します
プレコンセプションケアは男性にも大切!!



管理職の皆さまへ

「話しやすい雰囲気」が部下の安心と会社の信頼につながります

- ☑ 不妊治療や通院への理解
- ☑ 体調変化への配慮
- ☑ ハラスメントの防止
- ☑ 業務調整への柔軟な対応

部下が安心して相談できる職場環境づくりが重要



会社にとっても重要です

- ☑ 従業員の健康増進
- ☑ 不妊治療と仕事の両立支援
- ☑ 早産・合併症リスクの低減
- ☑ ワークライフバランス推進

プレコンセプションケアは、将来の安心につながる健康投資です

まめ知識

協会けんぽでは、加入者・会社の健康への取組みが保険料率の引下げにつながる「インセンティブ制度」を取り入れています。これは、加入者一人当たりの医療費がランク付けされ、全国上位15位に入ると保険料率が引き下げられて加入者・会社の保険料負担が軽減される制度です。まずは健診で健康を確認することが取組みの第1歩です。そして、特定保健指導や精密検査が必要となったら必ず受けて生活習慣の改善に取り組みましょう。治療ではジェネリック医薬品の活用も検討してください。何よりも一人ひとりが意識してみんなで実践することが大切です。



健康相談ダイヤル

毎週 月曜日 14:00~16:00
086-236-7831 (なやみ いちばん)



ご本人やご家族などのところとからだに関する相談を保健師がお受けします。
一人で思い悩む前にお気軽にお電話ください。