

保健だより 令和8年6月号

今月の情報は
鈴木保健師



『プレコン』から考える身近な健康のこと

「プレコン」という言葉を聞いたことがありますか？

「プレコン」とは、「プレコンセプションケア」の略語で、直訳すると「妊娠前からのケア」となり、将来妊娠を希望するすべての男女が、妊娠前から心と体の健康を整えていくケアのことをいいます。

◆なぜ「プレコン」が大事なのか

日本では、医療の発展によって妊産婦や乳児の死亡は劇的に減りました。しかし、女性が持つリスク因子が原因とされる先天異常、2,500g未満の低出生体重児等は減っていません。

リスク因子としては、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、先天異常等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日で拍動を始めるので、妊娠に気づいてからリスク因子のケアを始めても遅いのです。

また、低出生体重児は、成人後に高血圧や糖尿病などの生活習慣病を発症するリスクが一般より高いことが知られています。妊娠前から心と体の健康を整えていくことが、健康な子どもを育むために大切になります。

◆猪苗代町の妊婦さんの現状は？

令和7年度母子手帳交付者(31人)

体格	
やせ	4人 (12.0%)
普通	21人 (67.7%)
肥満	6人 (19.4%)

喫煙	
吸わない	27人 (87.1%)
吸う	1人 (3.2%)
やめた	3人 (9.7%)

年齢	
～20歳	1人 (3.2%)
21～30歳	14人 (45.2%)
31～40歳	16人 (51.6%)
41歳～	0人 (0.0%)

令和7年度の妊婦さんの状況を見てみると、やせと肥満の妊婦さんが3割以上いること、喫煙をしている妊婦さんが若干いることが分かりました。妊娠の有無に関わらず、健康を保つためには、適正な体重を維持することや禁煙が大切です。

◆プレコンの観点から特に意識したい健康管理のポイント

プレコンでは、日々の生活習慣を見直すことが健康な妊娠につながるとされています。

- ▶バランスの良い食事
- ▶適度な運動
- ▶禁煙・節度ある飲酒
- ▶質の良い睡眠
- ▶適正体重の維持
- ▶持病の管理 など

実際に妊娠・出産をするのは女性ですが、男性が正しい知識を持って適切に行動することも、女性や赤ちゃんの健康を守ることにつながります。全ての世代の男性にも女性にも、プレコンセプションケアの大切さを知っていただき、健康管理に取り組んでいただきたいと思います。

【問い合わせ先：保健福祉課 62-2115】