

プレコンセプションケア ~未来の自分へ、今できること~

これからの人生をより健やかに過ごすための「プレコンセプションケア」。略して「プレコン」が、近年注目されています。未来の自分のために、今、できることから始めてみませんか。お問い合わせは、母子保健課 ☎486-7250へ。



★ プレコンセプションケアとは

性別を問わず、適切な時期に、性や健康に関する正しい知識を持ち、妊娠・出産を含めたライフデザイン（将来設計）や将来の健康を考えて健康管理を行うことです。

近年、この取り組みが注目されている背景には、栄養の偏りに伴うやせや肥満、出産年齢の上昇といった課題があります。これらは妊娠や出産に影響するだけでなく、将来の健康にも関わるため、早い段階からの意識が大切です。

★ 実践しよう！「プレコン」アクション

適正体重を知ろう

栄養不足による若い女性のやせは、貧血、骨密度や筋力の低下の原因になります。一方、栄養過多や太り過ぎは将来、糖尿病や高血圧などさまざまな病気のリスクを高めます。また、やせも肥満も不妊や妊娠・出産のリスクを高めます。右下のコード（厚生労働省ホームページ）からBMIが計算できます。今の体重を評価してみましょう。BMIは身長・体重から計算できる体格指数です。



食生活を整えよう

1日3回の食事の中で、主食・主菜・副菜の組み合わせを意識することは、健康な身体づくりの第一歩です。特に、主食や主菜に偏ることなく、副菜を意識的に取り入れることで、体調管理に欠かせないビタミンやミネラルを効率よく摂取できます。

未来の自分は今日の食事から

葉酸

葉酸はビタミンの一種です。DNAの合成を促進し、赤血球の生成や多くの生体機能にかかわっています。

妊娠を望む女性や妊娠の可能性のある女性は赤ちゃんの神経管閉鎖障害の発症リスク低減のために食事からの摂取に加えて、サプリメント等から摂取することが望まれます。

多く含む食品

納豆・ブロッコリー・枝豆・ホウレンソウ



大学生
考案

＼葉酸たっぷりレシピ／

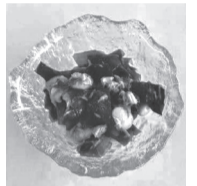
「枝豆とワカメのぼん酢和え」

初心者でも簡単!

まな板・包丁いらず!

作り方(2人分)

- ①乾燥ワカメ3グラムを水で戻す
- ②枝豆40グラム(冷凍枝豆でも可)とツナ缶30グラムに①のワカメを和え、ぼん酢小さじ1で味付けする
- ③海苔1/2枚をちぎって和える

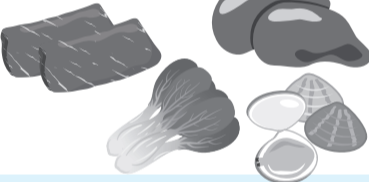


鉄

体内に取り込まれた酸素を全身に運ぶ働きがあります。欠乏すると、貧血になり、頭痛や動きなどの症状を起こす場合があります。特に、女性は月経により貧血になりやすい傾向があるので注意しましょう。

多く含む食品

赤身の肉、レバー、マグロ、アサリ、チンゲンサイ



ビタミンD

健康な骨を維持するために欠かせません。免疫機能を調整する働きもあります。

多く含む食品

サケ、イワシ、シイタケ、キクラゲ



カルシウム

カルシウムは骨や歯の主要成分で、筋肉の収縮や神経の働きなどにも関わる栄養素です。不足は将来、骨粗しょう症の原因にもなります。

多く含む食品

牛乳、ヨーグルト、厚揚げ、小松菜



もっと詳しく
知りたい人へ

市ホームページでは「プレコンノート」や「プレコン・チェックシート」のツールの紹介をはじめ、さまざまな情報を掲載していますので、右のコードから確認してください。



こども家庭庁ホームページでは、プレコンの詳しい情報に加えて、性や妊娠、感染症や予防接種などさまざまな悩みを相談できる窓口の一覧が掲載されていますので、右のコードから確認してください。プレコンセプションケアは日常生活の延長にあるものです。できることから始めましょう。



募集 平和を願う千羽鶴

8月6日(木)に市民会館で開催予定の「黙とうと献花の集い」に展示する千羽鶴を募集します。式典後は、広島・長崎市に献納します。

▼応募方法 7月15日(水)までに〒276-8501市役所シテイプロモーション課に郵送または持参 ▼寄附にあたっての注意事項 ①折り鶴は糸などでつなぎ抜け落ちないようにボタンなどで留める、②千羽鶴の長さはなるべく1メートル20センチメートル以内にする、③氏名を書いた短冊などを結ぶ場合は寄贈者が行う、④氏名(団体は、団体名と代表者名)、折り鶴の総数、希望送付先(広島・長崎・どちらでも可)を記入した紙を添付する (シテイプロモーション課 ☎(421)6703)

清掃センター焼却炉のダイオキシン類測定結果は基準値以下

清掃センター焼却炉のダイオキシン類の測定結果は次のとおりで、いずれも国の単位体積当たりの基準値以下です。

測定日	測定結果	基準値
1号炉排ガス 2月25日	0.14 ng	5 ng
2号炉排ガス 3月5日	0.11 ng	5 ng
3号炉排ガス 1月15日	0.0071 ng	0.1 ng

※1 ng(ナノグラム)は、10億分の1g
(清掃センター ☎(483)4521)

「消費者ホットライン188」を「存じですか?」

「お試しのつもりが定期購入になっていた」など、消費生活に関する商品やサービスの契約で困っていることはありませんか?そんなときは1人で悩まずに、全国どこからでも局番なしの3桁の電話番号でつながる消費者ホットライン「188(いやや!)」にご相談ください。専門の相談員がトラブル解決を支援します。休日でも県の消費者センターや、国民生活センターを案内します。年末年始を除いて、原則毎日利用できます。(消費生活センター ☎(485)0559)

「電話de詐欺」にご注意を!!

6月の年金支給日前後には、詐欺の電話が多く掛かってくる傾向があります。3月末現在の市内における電話de詐欺の発生件数は3件、被害金額は約1550万円と多くの被害が発生しています。被害に遭わないようにするため、①犯人と直接話さない、②留守番電話に設定し電話に出ない、③電話をしなからATMを操作しない、④電話でお金の話が出たら詐欺を疑いましょう。不審な電話が掛かってきたときには、速やかに110番または電話de詐欺相談専用ダイヤル ☎0120(494)506に相談してください。(危機管理課)