

プレコン 若者に周知

者の認知度を高める目標を掲げたことを受けて企画。リーフレット作成や出前講座を通じて注意すべき生活習慣、性に関するトラブルを紹介するとともに、医療機関などへの相談を呼びかけている。（水嶋佑香）

将来に備えて性や妊娠について正しい知識を身に付け、健康管理を促す取り組み「プレコンセプションケア（プレコン）」を若者に知ってもらおうと、岡山県備前保健所と管内の愛育委員連合会が周知に力を入れている。国が若

性や妊娠の正しい知識身に付ける



出前講座で中学生にプレコンセプションケアについて話す備前保健所保健師の桑名さん＝昨年12月12日、玉野市立宇野中



備前保健所と管内の愛育委員連合会が作成したリーフレット

備前保健所、愛育委連 冊子や講座で紹介

「妊娠はまだ先と思うている人も多いけど、プレコンは大事。妊娠をしたと思ったときに授かりにくい人が増えている。将来の選択肢を狭めないで」

「妊娠はまだ先と思っ 娠への備えとして、日頃からの適切な体重管理▽適度な運動▽口腔ケア▽性感染症の予防」などの大切さを訴えた。

切迫早産といったハイリスク妊娠の増加などを背景に、国は同5月に「プレコン推進5か年計画」を発表。若者の9割がプレコンを「知らない」とする調査結果があることを踏まえ、S

リーフレット（A4判、カラー8頁）には生活習慣への注意や年代別の卵子数、男性の年齢と女性の妊娠率の関係を表したグラフを掲載。対応が必要な月経や射精のトラブル

は「月経日数が1～2日もしくは8日以上」「精液が体外に排出されない」などを挙げ、保護者や医療機関に相談するよう勧めている。

出前講座は昨秋以降、リーフレットを活用して玉野市などの8校で実施。リーフレットの画像データは全市町村に提供したほか、備前保健所のホームページでも公開している。

保健課は「妊娠は女性の体ばかりが注目されるが、男性に不妊の原因がある場合もある。男女が共に意識を高めてほしい」としている。

プレコンセプションケア 将来の妊娠・出産に備え、自身の体の状態を知るとともに、加齢による体の変化や病気について正しい知識を身に付け、生活習慣を見直したり、リスクがある行為を回避したりする活動を示す。

2012年に世界保健機関（WHO）が定義し、世界的に取り組みが広がった。国内では低出生体重児の原因となる妊婦のやせや、ハイリスク妊娠などの増加を背景に、国が周知の強化を図っている。