

## 未来の“わたし” をつくる健康習慣

今月から女性の皆さんの心と身体に寄り添い、10年後、20年後の自分を笑顔にするための健康ヒントをお届けする新コーナーをスタートします。

### プレコンセプションケア

プレコンセプションケアってなに？

略して「プレコン」。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取組です。

早い段階から正しい知識を得て健康的な生活を送ることで、いまの自分がさらに健康になって、人生100年時代の満ち足りた自分の実現(wellbeing)につながります。

### プレコンが大切な理由

○リスクある妊娠の増加

若い女性のやせと肥満の増加、出産年齢の高齢化などからリスクの高い妊娠が増えています。プレコンを行って、妊娠前にリスクを減らしていくことが、健やかな妊娠・出産や生まれてくる赤ちゃんの健康につながります。

○不妊の増加

生理不順や重い生理痛をそのままにしていますか。妊娠や出産に

関する正しい知識を得て行動することが大切です。

○人生100年時代を生きる子どもを持つ選択をする、しなやかに関わらず、若いうちからの健康的な生活習慣の積み重ねにより健康は培われていきます。プレコンを始めることで、より豊かな人生につながります。

### どうしたらいい？プレコン

女性が健康でいるための8つの生活習慣を心がけましょう。

- 1 適正体重を守る
- 2 栄養バランスを整える
- 3 適度に運動する
- 4 禁煙する、受動喫煙を避ける
- 5 アルコールは控えめに
- 6 ストレスをため込まない
- 7 健康診断を受ける
- 8 予防接種の未接種はないか確認を

### 今月のイチオシ！

#### 今日からできる「未来への投資」

「あなた自身の生活や体調についてチェックしてみよう」

プレコンの第一歩として、今の自分の生活や体調について見直してみよう。食事、アルコール、たばこ、運動や感染症への対策など、どれもあなたのこれからの健康において、大事なチェックポイントです。

QRコードからチェックシートをご確認ください。

出典：国立成育医療研究センター



プレコン  
チェックシート

## ブライダルチェック費用助成金

将来の健康や健やかな妊娠・出産に備えるため、健康状態を把握するための健診を受けた新婚夫婦に、検査に係る費用の一部を助成します。

夫婦のライフプランを考えるきっかけとしてぜひご利用ください。内容の詳細は町ホームページのほか、下記窓口へお問い合わせください。

#### 対象

婚姻後1年以内の夫婦(事実婚を含む)

#### 対象経費

健康状態把握のための検査等に要した費用

#### 助成金額

健診日における妻の年齢が  
30歳未満の夫婦：3万円  
38歳未満の夫婦：2万円



町ホームページ

## 「ルナルナ」の有料プランが 無料で利用できます

町民  
限定

LunaLuna × 皆野町

通常有料の「ルナルナ プレミアムコース」を無料でご利用いただけます。

妊娠・出産を考えているかたをはじめ、ヘルスケアに関心のあるかたにおすすめです。ぜひご利用ください。

提供期間 令和10年3月31日まで(2年間)

#### プレミアムコースの内容

- 妊娠可能性の高い「仲良し日」の予測
- パートナー共有機能
- 教えて先生(疑問や不安に監修医師が回答)
- セルフチェック機能 など

※期間終了後は、自動的に無料プランに切り替わります。

利用方法 町特設ページにアクセスして  
利用登録を行なってください。  
<https://x.gd/n9Yn5>  
専用コード：3R6Z4VGE



町特設ページ