

# 若い世代からの健康づくり

保健センター ☎ 35-1070

## ～プレコンセプションケア～



### ● プレコンセプションケア (Preconception care) とは？

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取り組みです。

### ● プレコンセプションケアが大切な理由

プレコンセプションケアは、妊娠・出産のためだけではなく、すべての人の未来の選択肢を広げるものです。将来、子どもを持つことを希望する人もしない人も、今できることから始めてみることが大切です。

#### 適正体重をキープ

- やせすぎ (BMI : 18.5 未満)  
貧血、骨粗しょう症、無月経や月経不順、流産・早産、低出生体重児のリスクを高めます。
- 太りすぎ (BMI : 25 以上)  
不妊や妊娠糖尿病につながります。
- BMI 計算方法  
$$\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

#### 栄養バランスの調整

1日3食きちんととり、主食・主菜・副菜・乳製品・果物をそろえ、栄養バランスが整うようにしましょう。  
【意識してとりたい栄養素】  
タンパク質：肉・魚・卵・大豆製品など  
鉄分：レバー、赤身肉、青身魚など  
カルシウム：乳製品、小魚、大豆製品、緑黄色野菜など

#### 食事習慣の改善



#### 適度な運動

運動することで、血流がよくなり、筋肉量が増え、代謝も高まります。

運動する習慣のない人は「毎日、いつもより10分長く歩く」など、身体活動量を少しでも増やしてみましょう。

KENPOS HP



#### ストレスをためない

過度なストレスは不安や抑うつの原因になります。  
ストレスをためこまないように、自分なりの発散方法を見つけておきましょう。

#### たばこを遠ざける

たばこは、がんや心臓病など多くの病気を引き起こすだけでなく、男女ともに不妊のリスクを高めます。



健康や性に関する正しい知識を得て、実践することで、自分の健康や未来の家族の健康を守ることにつながるだけでなく、仕事や出産、子育てなど、自身の可能性を広げることにもつながります。ぜひプレコンセプションケアを実践してみてください。

## 毎月 17 日は、ローソルト + ベジチェック

減塩と野菜摂取で高血圧を予防。約 30 秒で推定野菜摂取量が見える化できるベジチェックを体験しませんか。

**日** 2月 17 日(火) 9:30 ~ 11:30

**￥ 無料**

**場・問** 国保課 ☎ 65-1219



## 出張健康相談

保健師や管理栄養士などが市内の店舗に出張し、食事や生活習慣病予防など健康づくりに関する相談を受けます。買い物のついでに、気軽に立ち寄りください。

**日・場** 2月 9 日(月) コープえひめコープ山根店駐車場

25 日(水) ローソン新居浜高津店駐車場  
(両日とも 10:00 ~ 11:30)

**￥ 無料**

**問** 健康政策課 ☎ 65-1586



## こころの相談

こころの悩みや不安の相談に精神科医が応じます（Zoom によるオンライン相談も可）。

**日** 2月 13 日(金) 13:30 ~ 15:30

**定** 3組程度（要予約）

**￥ 無料**

**場・問** 保健センター ☎ 35-1070



## ♥ 集団健診の予約期限の延長！

1月号でお知らせしていた予約期限を次のとおり延長します。

日程	予約期限	場所
2月 19 日(木)	2月 6 日(金)	保健センター
2月 27 日(金)	2月 12 日(木)	

**健診項目** 特定健診・若年者健診・胃がん検診・肺がん検診（X 線）・大腸がん検診・乳がん検診（マンモグラフィーまたはエコー）・子宮頸がん検診・前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診・骨粗しょう症検診

※日程によって検診項目が異なります。詳細は予約時にご確認ください。

**申・問** 保健センター ☎ 35-1308

国保課 ☎ 65-1219

## ♥ 特定健診・後期高齢者健診（3/31まで）

今年度の健診が受けられるのは 3 月末までです。

まだ受けていない人は早めにご予約ください。通院中でも受けることができます。

**対** ①特定健診：40 ~ 74 歳の市国民健康保険加入者  
②後期高齢者健診：後期高齢者医療保険加入者  
※今年度受診していない人に限る。

**期間** ~ 3月 31 日(火)まで

**持参物** マイナ保険証など保険を証明するもの、受診券

※受診券の申し込みや再発行は、3月 13 日(金)まで  
は電話申し込みができます。それ以降は国保課  
窓口での対応になります。

**￥ 無料**

**場・申** 委託医療機関

**問** 国保課 ☎ 65-1219（特定健診に関すること）  
☎ 65-1170（後期高齢者健診に関すること）

## ♥ 楽しく体験！いきいき健康ひろば

PPK 体操を体験して、寒い冬を乗り切りましょう！  
当日は健康相談コーナーも併設。薬剤師やリハビリ専門職に、気になるお悩みを相談できます。

**日** 2月 20 日(金) 10:00 ~ 14:30

**場** イオンモール新居浜 1 階サウスコート（スター バックス前）

**￥ 無料**

**問** 地域包括支援センター

☎ 65-1245

