みらいの自分のために

この冊子が、みなさんが将来どのように過ごしていくのかを考えるきっかけになり、日常生活の中で生活習慣の乱れやからだの異変をチェックする大切さを知る手助けになれたらうれしいです。
みらいの自分のために、今からできることを始めてみませんか？

プレコンセプションケアをもっと知りたい

名古屋市の公式ウェブサイトでは、プレコンセプションケアに関する情報を掲載しています。

悩んだら相談してみよう

思春期の成長には、個人差があります。心配に思うこと、悩みごとは、一人で抱え込まず、周りに相談しましょう。
名古屋市公式ウェブサイトには、からだのこと、こころのことが相談できる窓口などを掲載しています。

みらいの自分のために
監修：おばた産婦人科クリニック　小畑直子
発行：名古屋市子ども青少年局子育て支援課
令和7年2月

みらいの自分のために

プレコンセプションケアって何だろう?

名古屋市

はじめに

「プレコンセプションケア」は若い男女が将来子ども をもつことを考えて、日々の生活や健康と向き合うことです。
プレ(pre)は「〜の前」、コンセプション(conception) は「妊娠」で、妊娠前の健康管理という意味があり、
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、将来の健やかな妊娠・出産につながります。
この冊子で妊娠に関係するからだのことや、健康づ くりについて、みなさんに知っておいてほしいことを
まとめています。

プレコンセプションケアは、妊娠・出産に限らず、将来を健康に過ごすためにも知っておいてほしいことなんだ。

男の子も女の子も知ってほしい、妊娠に関するからだの 変化

今

これから

第二次性徴・大人のからだへ成長

初経・精通

性ホルモンの減少によるからだの変化

卵子・精子の減少や機能の低下

閉経

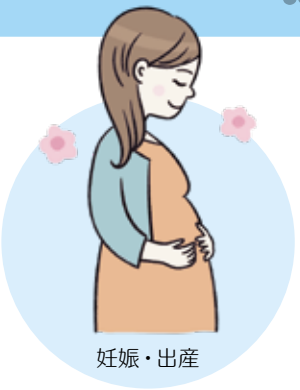
更年期障害

適 齢 期

思 春 期 | 青 年 期 | 中年期 | 老年期

勉強・部活

恋愛



妊娠・出産

子育て

仕事

元気な老後

妊娠に備えたからだづくりは今から始まっています

思春期は、こころもからだも大きく変化する時期です。
性ホルモンの影響を受けて、将来の妊娠に備えたからだへ成長していきます。
また思春期のからだづくりは、将来の健康にもつながっていきます。

妊娠には男女ともに適齢期があります

年齢を重ねるとともに卵子や精子の数が減少したり生殖機能が低下したりするため、妊娠しにくくなることがわかっています。
また、妊娠年齢が高くなるほど、妊娠特有の病気が増えて、お母さんやお腹の中の赤ちゃんに影響を及ぼす危険性が高まると言われています。

将来の健康のために、いまできること

自分の生活をチェックしよう

生活習慣は健康の土台です。
今も、将来も健康で過ごすために、食事・運動・睡眠の基本的な生活習慣を整えましょう。

☑ 規則正しい食事習慣を心がけていますか?

食事時間が不規則になったり、食事を食べなかったり、栄養が偏ったりしていないかな?

☑ 運動していますか?

長時間のゲームや動画の視聴、室内の遊びが増えるなどで、からだを動かす時間が減っていないかな?

☑ 早く寝て、早く起き、睡眠時間をしっかりとっていますか?

生活が夜型化して、睡眠不足になっていないかな?

思春期の生活習慣、将来の健康・妊娠への影響は?

体重

過度なダイエットは、栄養不足、記憶力・集中力の低下、摂食障害につながることがあります。
女の子にとっては、月経が止まったり、将来妊娠しづらくなったり、骨が弱くなったりします。

喫煙

たばこはがん・心臓病をはじめ多くの病気を引き起こします。また、男女ともに子どもができにくくなることがあります。
妊娠中の喫煙は、お腹の中の赤ちゃんが大きくなれないなどの影響があります。

飲酒

多量飲酒を続けると性ホルモンのバランスを崩し成長を妨げることがあります。
また、妊娠中の飲酒はお腹の赤ちゃんの健康にも影響があります。

知っておきたいからだのこと

男の子

精通のこと・性器のこと

多くの人は10～16歳のころに精通があります。
射精には月経のような周期はなく、人によって違います。
18歳を過ぎても精通がないときは、泌尿器科で相談してみましょう。
その他にも、陰部の症状（痛みや腫れなど）があるときも相談しましょう。

女の子

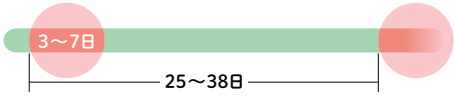
月経が始まる時期のこと

初経の時期は人によって違い、小学生で始まる人もいれば、中学3年生で始まる人もあり、個人差があります。
高校生の夏休み（15歳ごろ）までに初経がみられなかったら、婦人科で相談してみましょう。

月経の周期

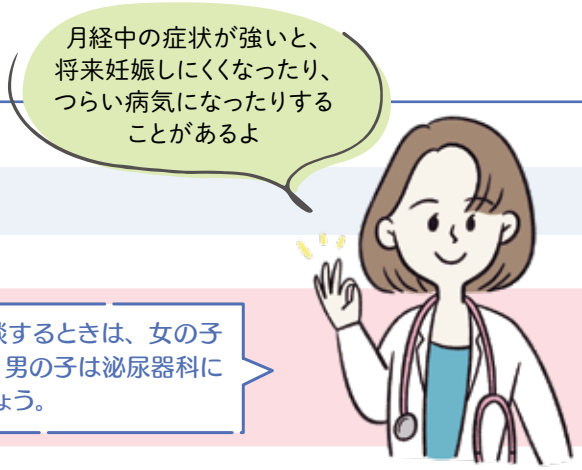
月経の周期は、初経からしばらくは乱れがちですが、成長とともに改善していくことも多いです。まずは、自分の月経周期を記録してみましょう。
月経が止まってしまったり、不順になったりした時は、婦人科で相談してみましょう。

●正常な月経周期の目安
出血する期間：3～7日
次の月経までの期間：25～38日



月経中や月経前の症状

月経中や、月経の前などに、下腹部の痛み、頭痛、めまいなどのからだの症状や、イライラ、落ち込みなど気持ちが不安定になることがあります。
症状には個人差がありますが、症状が強くつらいと感じるときは婦人科で相談しましょう。



気になる症状や心配なことがある時は、保護者や学校の先生、保健センター、クリニックなどで相談しましょう。

病院へ相談するときは、女の子は婦人科、男の子は泌尿器科にかかりましょう。