



ミライへのステップ

プレコ.サガ ハンドブック



Preconception Care SAGA

Handbook

Preconception Care
Saga

発行：佐賀県 こども家庭課 TEL.0952-25-7568

監修：佐賀県産婦人科医会、佐賀県不妊・不育専門相談センター

© 2025 Saga Prefecture.



自分をみつめる。未来を考える。プレコンを知る。

プレココ.サガ

プレココを知らう。

プレコンって何？

プレコン(プレコンセプションケア)とは、
今、注目されているヘルスケアのことで、
コンセプションとは、受胎=新しい命を授かることです。
性別にかかわらず、早い時期から性や妊娠に関する正しい知識を持ち、
生活や健康に向き合い、人生をデザインしていくことを目的としています。

プレコンって必要？

「まだ、妊娠や出産なんて考えられない...」
そう思っている人もいるかもしれません。
でも、将来望んだ時に健康な体で元気な赤ちゃんを産むためには、
早い段階からの健康管理が必要です。
自分の体のリズムや心を知り、生活を整えることで
思い描く未来を創っていくことができます。
自分らしく生きるためのライフデザインをはじめませんか？

プレコンが注目されているワケ

1. リスクのある妊娠の増加
痩せや肥満の増加、出産年齢の高齢化などリスクの高い妊娠が増加
2. 不妊の増加
生理不順の放置、生理痛の我慢は将来不妊の原因になることがある
3. 人生100年時代に向けた健康管理
こどもを持つ選択以外にもプレコンを実施することは豊かな人生につながる

ポイント

- 自分を大切にすること。
- 相手を思いやること。
- 未来を真剣に考えること。



ミライを
デザイン
するための
ステップ!!

contents.

生物学的 男女のカラダの違い ————— 04.

＼はじめよう!!／プレココステップ

これまでの自分を振り返ってみよう！

1. 【体重編】
自分の「適正体重」を知ってる？ ————— 06.
2. 【栄養編】
「バランスのよい食事」考えてる？ ————— 06.
3. 【運動編】
「運動習慣」を身につけてる？ ————— 06.
4. 【ストレス編】
自分が感じている「ストレス」に気づいてる？ — 07.
5. 【たばこ編】
「たばこ」のリスクを理解してる？ ————— 07.
6. 【アルコール編】
「お酒」のリスクを理解してる？ ————— 07.
7. 【歯科編】
「お口のトラブル」そのままにしてない？ — 08.
8. 【検査編】
定期的な「健康診断」受けてる？ ————— 08.
9. 【かかりつけ医編】
相談しやすい「お医者さん」っている？ — 08.
10. 【月経編】
「月経」で気になることってない？ ————— 09.
11. 【ホルモンバランス編】
「ホルモンバランス」がおよぼす影響を
理解してる？ ————— 09.
12. 【不妊・不育編】
「不妊・不育」って言葉を聞いたことある？ — 10.

自分のライフデザインを考えてみよう！

Life Design Notes ————— 11.

Preconception Care Saga

知ってる？ 男女のカラダの違い。ココロのこと。

あたりまえだけど、男女のカラダは違います。成長するにつれ、徐々に違いが現れはじめます。その違いをつくるのが「ホルモン」。脳から性腺刺激ホルモンが分泌され、男性は精巣に女性には卵巣に作用します。また、男女ではココロの健康にも違いがみられ、女性は月経前や妊娠・出産時にホルモンの働きによりココロが不安定になることがあります。また、ココロとカラダの性は一致しているとは限りません。男女の違いや性の多様性を正しく理解しましょう。

精巣からでる
男性ホルモンの働きで、
体つきが変化し、
射精が始まる

精巣のなかで、毎日数千万から一億以上の新しい精子がつくられます。これを体外に出すのが射精です。1回に数千万から数億もの精子がでます。

射精っていつからはじまる？

10歳から18歳ごろからはじまり、年齢とともに衰える。

- 周期はなく回数は人それぞれ
- 自分の意思でコントロールできるけど、寝ている間にでることもある
- 毎日あっても、全くなくても、ほとんどの場合問題はない
- 射精されなかった精子は体内に吸収される

男性の器官
〈精巣〉



male

生物学的

男女

の

カラダ

の

違い

に

生理痛がひどい・生理不順…
気になるときは病院へ行こう！



卵巣からでる
女性ホルモンの働きで、
体つきが変化し、
月経が始まる

卵巣のなかにある卵胞（卵子のもと）を月に1回、左右のどちらかから一つずつ放出。卵子が精子と出会い受精し着床したら、子宮内で赤ちゃんが育ちはじめます。

月経っていつからはじまる？

12歳前後にはじまり、50歳前後で終わります。

- 約1ヶ月に1回、5日間程度続く
- 自分の意思ではコントロールできない
- 妊娠すると月経は止まる
- 体調により不順になることもあり、健康状態の目安にもなる

女性のカラダやココロは月経の周期で変化します。女性だけでなく、男性もパートナーの周期を知っておきましょう。

必ずしもココロとカラダの性は同じではありません

LGBTQ

人にはそれぞれ個性があるように、性のありかたも様々。
性の多様性を理解し尊重しましょう。

L レズビアン

自分を女性と自認し、
女性を好きになる人

G ゲイ

自分を男性と自認し、
男性を好きになる人

B バイセクシュアル

女性を好きになること
もあれば、男性を好きに
なることもある人

T トランスジェンダー

出生時に割り当てられた
性別に違和感がある人

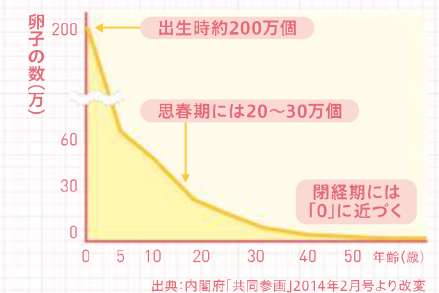
Q クエスチョニング

自己のセクシュアリティ
を探している状態の人

知ってる？ 年齢が不妊・不育症に与える影響

卵子の数は年齢とともに減っていき、新しい卵子が生まれてくることはありません。だからこそ、妊娠の時期についてパートナーと一緒に真剣に考えることが大切です。また、妊娠を望まない人は自分にあった避妊をおこないましょう。

▽ 年齢による卵子の数の変化



1. プレコステップ。 体重編

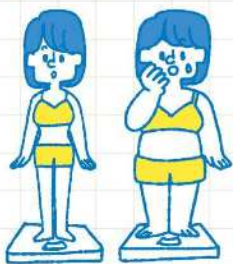
自分の「適正体重」を知ってる？

自分のBMI※を計算してみよう！

BMIの標準値は「22.0」。これは生活習慣病にかかりにくい数値とされています。「18.5未満は痩せ」、「25以上は肥満」と言われていて、病気のリスクが高まります。

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

※BMI(Body Mass Index)とは、ボディマス指数と呼ばれ、体重と身長から算出される肥満度を表す体格指数です。



memo 女性は「痩せ」に要注意

女性は「痩せ」が多いと言われていて、20代女性では約5人に1人が「痩せ」と言われています。栄養不足による「痩せ」は貧血や将来の骨粗鬆症の原因になります。また、低体重の赤ちゃんが生まれやすいとも言われています。逆に「肥満は万病のもと」なので、自分の適正体重を保つことが大切です。

2. プレコステップ。 栄養編

「バランスのよい食事」を考えてる？

自分にあった食生活を無理なく続けよう！

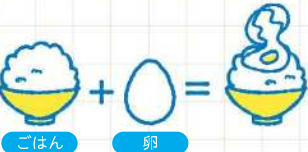
食生活は栄養バランスだけでなく、家計やライフスタイル、生活リズムなど、様々なバランスの中でなっています。「仕事で夕食が遅くなりがち…」「作る時間がない…」「食費が心配…」など、時間や家計とのバランスを保つためにも、便利な冷凍野菜や安い旬の食材を工夫して利用しましょう。



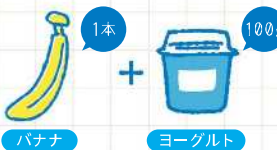
安い旬の野菜 便利な冷凍野菜

▽ 食事の工夫のアイデア

- いつものメニューに食材をプラス
 - ごはんに卵をのせて「卵かけごはん」
 - みそ汁を見だくさん豚汁へ
- 調理いらずの簡単朝ごはん
 - バナナ1本 + ヨーグルト100g
 - おにぎり1個 + 野菜ジュース1本
- 夕食が遅くなったらコンビニ食材で簡単メニュー
 - カット野菜 + 豆腐 = 簡単さっぱり鍋
 - ネギと温泉卵をカップスープにプラス



ごはん 卵



バナナ ヨーグルト



memo 「葉酸」について知ろう

葉酸はビタミンB群の一種で、緑茶、野菜（特にほうれん草など）やレバーに多く含まれており、食事からの摂取だけでなく栄養補助食品（サプリメントなど）からも摂取することが推奨されています。妊娠前から葉酸を摂取することによって、胎児の神経管閉鎖障害の発症リスクを減らすことができるので、葉酸を摂取する時期も大切です。妊娠が分かってからではなく、妊娠を考えているときから摂りましょう。また、緑茶にはカフェインが含まれるため妊娠中は控えた方が良いでしょう、佐賀の美味しいお茶は葉酸摂取におすすめです。

運動は健康にいいことばかり！
人生100年時代。運動は健康に長生きするうえで重要なことであり、ストレス発散にも有効です。「ジムに通う」「毎日〇キロ走る」など、時間をかけた運動もOKですが、普段の生活を見直して、階段の利用やストレッチなどちょっとしたことから始めることもひとつの方法です。また、現在、授業やサークル活動で運動習慣がある人はぜひ継続していきましょう。



「運動習慣」を身につけてる？

運動編

3. プレコステップ。 運動編

「これまでの自分を振り返ってみよう！」

はじめよう！！
プレコステップ

佐賀県公式スマートフォンアプリ「SAGATOCO」って知ってる？

運動などの健康活動をポイント化し、貯まったポイントで県内の様々なサービスを受けることができます！

詳しくはコチラから →



SAGATOCO

4. プレコステップ。 ストレス編

自分が感じている「ストレス」に気づいてる？

自分に合ったストレス発散を見つけよう！

趣味や推し活、好きな音楽を聴くなど、ストレス発散の方法は人それぞれ。自分にあった方法をまだみつけない人は、普段の生活を少し変えてみることもおすすめです。例えば、ゆっくりお風呂に入る、嫌なことを紙に書いて破って捨てる…など。睡眠をしっかりとることも大切です。



check ストレスのサインかも…セルフチェックしてね！

- こころ
 - 悲しみ・憂うつ感
 - 不安・イライラ・緊張感
 - 無力感・やる気が出ない
- からだ
 - 食欲がない・やせてきた
 - 眠れない・朝早く目が覚める
 - 動悸がする・血圧が上がる・手や足裏に汗をかく
 - くるぐくことができない
- 行動
 - 消極的になった・人との交流を避けるようになった
 - 飲酒や喫煙量が増えた
 - 身だしなみがだらしくなった
 - 落ち着きがなくなった

5. プレコステップ。 たばこ編

「たばこ」のリスクを理解してる？

将来の自分のためにも禁煙しよう！
たばこは、がんや心臓病などたくさんの病気を引き起こします。煙は自分だけでなく、周囲の人の健康にも影響を与えます。たばこを吸うことで周りの人にも迷惑をかけているかもしれません。実は新型たばこも有害成分が含まれているって知っていますか？将来の自分のためにも、禁煙しましょう。



memo 禁煙外来って知ってる？

医師と一緒に取り組むことで、比較的楽に！より確実に！しかも費用もあまりかけずに禁煙できます。

佐賀県公式サイト「ノンスモ」をチェック！

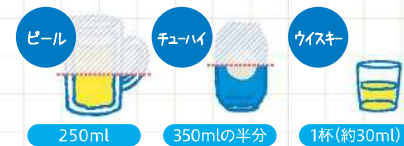
家族で目指す卒煙サポートツールや先輩卒煙者に聞く卒煙アドバイスなどを紹介しています。

詳しくはコチラから →

ノンスモ
NON-SMOKING LIFE



▽ 純アルコール量10gの目安



ビール 250ml チューハイ 350mlの半分 ウイスキー 1杯(約30ml)



ワイン グラス1杯 日本酒 お猪口×3

アルコール編

飲酒チェックツール
SNAPPY-CAT



あなたの飲酒を見守る
アルコールウォッチ



【厚生労働省】

これまでの自分を振り返ってみよう！



7 プレコッステップ。 歯科編

「お口のトラブル」そのままにしてない？

むし歯や歯周病の予防はしっかりと！

お口のトラブルは、糖尿病や肺炎など全身の様々な病気を引き起こします。自分の歯を守るために、早めにかかりつけ歯科に相談しましょう。



memo 1. 歯周病を予防するためには？

歯周病とは、歯ぐきや歯を支える骨などが溶けてしまう病気。歯周病菌は寝ている間に増えやすくなります。食後だけではなく、寝る前の歯磨きをしっかりと行いましょう。

memo 2. 歯の健康は妊娠にも影響！

妊娠中につわりで歯が磨けず、虫歯や歯周病を発症し、悪化させる人も…。妊娠中のお口のトラブルは、早産や赤ちゃんの低体重との関連が指摘されています。日頃から定期的な歯科健診を受けて、歯の健康を維持しましょう。

佐賀県公式サイト
「くちパト」をチェック！

お口を守るためのポイントを紹介する、佐賀県の公式サイトです。むし歯と歯周病の予防ポイントをチェックしましょう。

詳しくはコチラから ➡

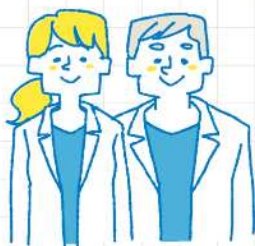


9 プレコッステップ。 かかりつけ医編

相談しやすい「お医者さん」っている？

気になることを相談できる
「かかりつけ医」を持ちましょう！

かかりつけ医は自分で選ぶことができるので、信頼できると感じる医師を選びましょう。日頃の状態をよく知っているかかりつけ医がいることで、些細なことでも話やすく、困ったときに相談できて安心です。また、かかりつけ医は一人に決める必要はありません。内科・婦人科・歯科など、それぞれの診療科でかかりつけ医を選びましょう。



8 プレコッステップ。 検査編

定期的な「健康診断」受けてる？

早期発見・早期治療！

「若いから大丈夫」は間違いです！

自覚症状がなくても、必ず定期的な健康診断を受けましょう。リスクを早期に発見することで、病気の進行をおさえることができます。定期健診は自分らしい生活をするために大切なことなのです。



memo 1. 若くても「がん」になることも…

女性は20代、男性は30代からがん世代と言われています。特に女性は20代から子宮頸がんが増え、30代から乳がんが増えます。

memo 2. ワクチンの接種歴や抗体価をチェック！

世の中には、様々な感染症があります。特に妊娠中にかかる、赤ちゃんに影響を与える可能性がある感染症もあります。しかし、多くのワクチンは妊娠中に接種することができます。感染症はみんなで予防することが大切です。この冊子を読んだ方は、ぜひ一度ワクチンの接種歴や抗体価を確認してみましょう。



10

プレコッステップ。 月経編

「月経」で気になることってない？



自分の月経についてチェックしよう！

月経について右の6つの項目をチェックしてください。月経はあなたの健康のパロメーター。気になることがあれば、婦人科を受診しましょう。

貧血・隠れ貧血について知ろう！

日本の女性の40%、特に月経のある20～40代の女性の約65%が「貧血（鉄欠乏性）」または「かくれ貧血」と言われています。また、日本の女性は必要量の6割ほどしか鉄分を摂取していないと言われています。ヘモグロビンが入っている「赤血球」の寿命は約120日。毎日約1%ずつ入れ替わるので、鉄分補給も毎日続けることが大切です。そして、ヘモグロビンは鉄だけでなく、たんぱく質と結合してできているため、たんぱく質をとることも忘れないでください。

check 自分の健康を知る月経チェック！

Q1. 月経痛は？

- ◯ あっても軽い腹痛。
- ✕ 日常生活に支障をきたす痛みがある。薬が効かない。

Q2. 月経の間隔は？

- ◯ 25～38日おき。
- ✕ 24日以下。または39日以上。

Q3. 出血量は？

大匙1杯

1回の月経期あたり

15ml

- ◯ 20～140ml。
- ✕ ナプキンを1～2時間で交換する。血の塊がたくさん出る。

Q4. 月経前の体調は？

- ◯ イライラやだるさがあってもがまんできる。
- ✕ 感情がコントロールできない。

ひとつでも「✕」があったら、婦人科受診がおすすめです。

11

プレコッステップ。 ホルモンバランス編

「ホルモンバランス」がおよぼす影響を理解してる？

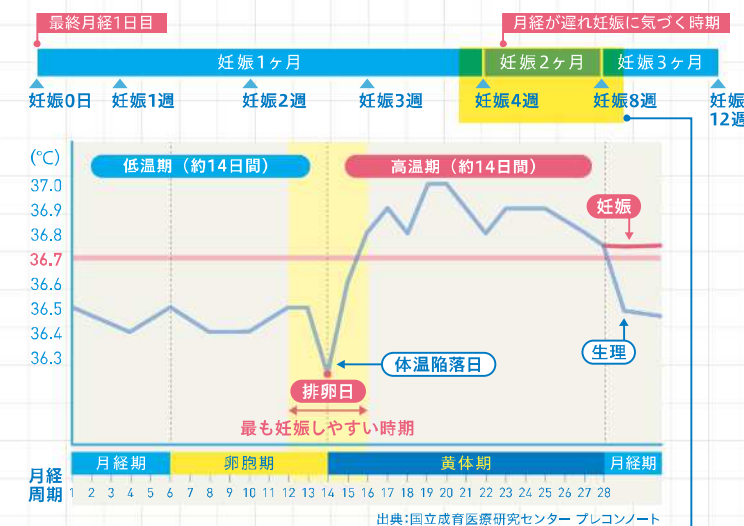
基礎体温を測りましょう！

基礎体温は、外気温に影響を受けにくい朝目覚めたときの舌下で測定した体温です。起床後、寝たままの状態、舌の裏側の付け根に婦人体温計を当てて測定します。女性のからだはホルモンの影響で、周期的に基礎体温が変化します。自分のからだのリズムとコンディションを知るために、基礎体温を活用しましょう。

月経前症候群(PMS)を知ってますか？

月経前の3～10日間に発症する精神的または身体的症状で、月経がはじまると同時に弱まったりおさまったりします。主に月経開始直前のホルモンの状態に関係すると言われています。

▽ 正常な基礎体温のグラフ



月経前
症候群の
主な症状

身体的症状／お腹の張り、疲労感、腰痛、頭痛、浮腫(むくみ)、胸の張り
精神症状／気分の変動、イライラ、抑うつ気分など

基礎体温で高温期が3週間続いたら、妊娠の可能性があります。尿検査で妊娠反応を調べましょう。妊娠が成立すると、赤ちゃんのからだは作られ始めます。大切な臓器が作られるのは妊娠4～9週ごろ。この妊娠週数は前回の月経が始まった日から数えます。妊娠に気づいたときには、この大切な時期が過ぎていることも少なくありません。

これまでの自分を振り返ってみよう！



12

プレコンセプション。不妊・不育編

「不妊・不育」って言葉を聞いたことある？



不妊について理解しておこう！

一般的には、妊活を始めて1年以上妊娠しない場合を不妊症と言います。不妊の検査や治療を受けたことがあるカップルは約4.4組に1組と言われており、原因はひとつだけではなく、男女両方から見つかる場合もあります。また、年齢が上がるとともに妊娠が難しくなります。どんなに医学が進歩した現代でも、年齢を若くすることができないように、卵巣も若くすることはできません。自分のからだは自分で守りながら、気になる時は早めに相談しましょう。

女性は産婦人科へ、男性は泌尿器科へ。できればパートナーと一緒に受診しましょう。

不育について知っておこう！

妊娠はするものの2回以上の流産や死産を繰り返す状況を不育症と呼びます。原因は様々で、検査と治療によって85%の不育症の方が出産にたどりつくことがわかっています。不育症かも？と悩んだときは、産婦人科に相談しましょう。

誰もが望んだときに妊娠・出産できるわけではありません。

生活習慣を意識しながら、未来に向けてからだを整えていきましょう。

佐賀県不妊・不育専門
相談センター

詳しくはコチラから →



参考サイト

▽ いろんな分野の知識を身につけたいあなたには

↓ ポケット保健室



特 徴

幅広いカテゴリ(からだ・こころ・ライフデザイン等)のコンテンツの中から選んで学べる動画を視聴できます。

↓ 日本産科婦人科学会
「HUMAN+女と男のディクショナリー」



特 徴

女性だけでなく、男性にも知っておいてほしい女性のからだや妊娠に関する情報を掲載。産婦人科の医師たちが作成しています。

▽ 女性の健康に関わるみなさまへ(女性だけでなく、家族や支援者にも！)

↓ ヘルスケアラボ



特 徴

厚生労働省が運営する、女性のからだとこころに関する情報を提供するサイトです。

↓ 働く女性の心とからだの
応援サイト



特 徴

厚生労働省が運営する、女性の「健康と仕事」にまつわる情報を提供するサイトです。

Life Design Notes

あなたは、どんな未来をおもいえがけますか？
自分のライフデザインを考えてみよう！

● Yes・No で答えてください

1. 卒業後は進学しますか？
Yes・No
2. 将来就きたい職業は決まっていますか？
Yes・No
3. 今の仕事続ける？
(既に就職している人)
Yes・No
4. どこで働きたい？
(地域を書いてね)
5. 仕事で重視するものは？(選択肢)
① ワークライフバランス ④ キャリアアップ
② 給与などの待遇 ⑤ その他
③ 福利厚生
6. 結婚はしたい？
Yes・No
7. こどもはほしい？
Yes・No

● 大切にしたいことを書いてみよう

● ほかにも今思っていることを書いてみよう

● 00 歳までにやりたいことを書いてみよう

1. 歳 ▶
2. 歳 ▶
3. 歳 ▶

人生は選択の連続。そして、どんな選択をするのかはあなた次第です。でも、知っていることで選択肢が増えることがあります。プレコンセプションケアは、将来を考えながら自分の生活や健康と向き合うこと。情報があふれている時代だからこそ、正しい知識と意識を持って、プレコンセプションケアを実践してほしいと思います。それは、あなたがあなたらしく生きるためのヒントだから。

● 人生のどこかでやりたいことを書いてみよう

