

[トップページ](#) [暮らしの情報](#) [健康と子育て](#) [妊娠・出産](#) [妊娠・出産に関する正しい知識について](#) [プレコンセプションケア（プレコン）](#)

(現在の位置) [プレコンセプションケア（プレコン）](#) について

プレコンセプションケア（プレコン）について

SNSへのリンクは別ウィンドウで開きます



Facebookでシェア



X (旧Twitter) でポスト



LINEで送る

ページID:75739 最終更新日:2025年3月19日

ページの概要: 妊娠・出産に関する正しい知識についてまとめました。

プレコンセプションケア（プレコン）って？

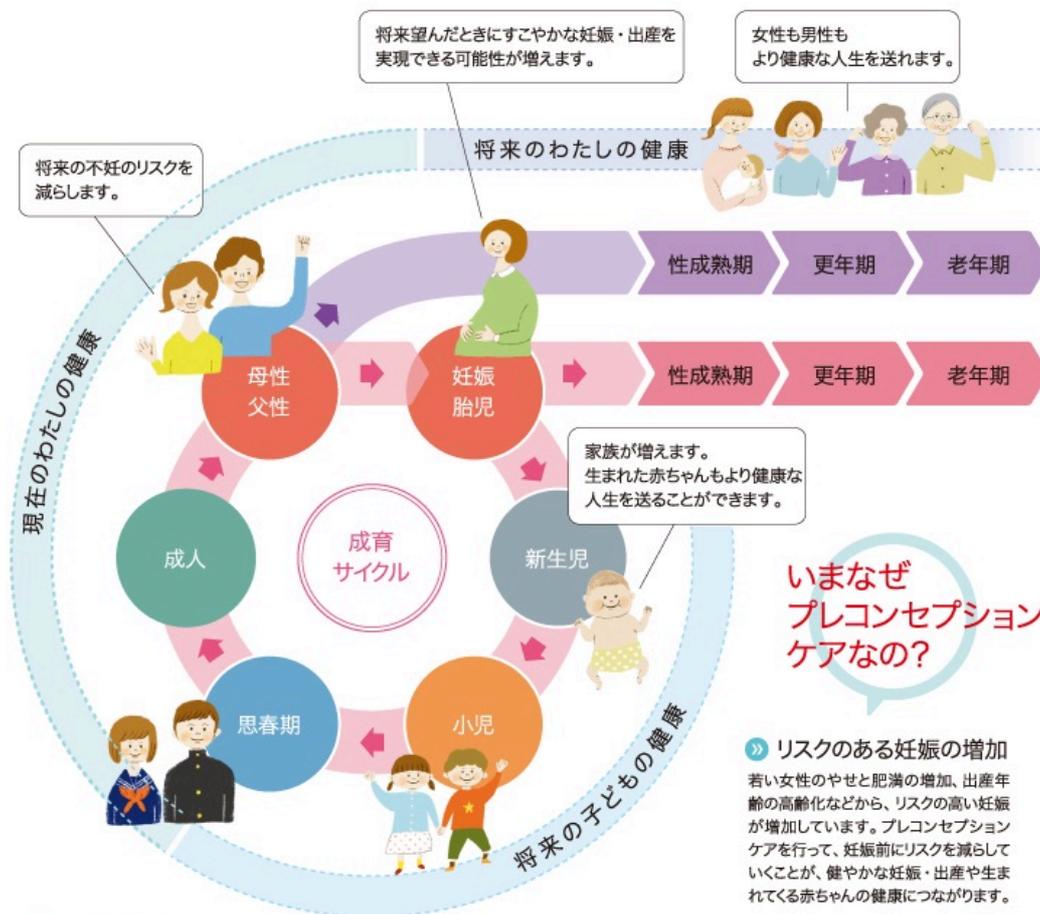
「プレコンセプションケア」は若い男女が将来子どもをもつことを考えて、日々の生活や健康と向き合うことです。

プレ（pre）は「〇〇の前」、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。

自分のからだのことで知り、今からできることを考えてみましょう。

思春期を迎えた方、妊娠を考えている方、妊娠中の方などで、自分のこころやからだと向き合うことに困ったり、悩んだりした時の相談窓口もあります。

[プレコンセプションケアに関連した相談窓口](#)



不妊の増加

「生理不順を放置していた」「生理痛をがまんしていた」などが将来の不妊の原因となることがあります。妊娠や出産に関する正しい知識を得て行動し、将来の不妊のリスクを減らしましょう。

人生100年時代を生きるために

子どもを持つ選択をするかしないかにかかわらず、プレコンセプションケアを実施することで、より豊かな人生につながるでしょう。

リスクのある妊娠の増加

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加しています。プレコンセプションケアを行って、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。