



今、プレコンだ

～今日から始める未来を見据えた健康づくり～



第1回

現在・将来の自分自身と、 将来の子どものために

プレコンセプションケア(プレコン)とは、妊娠前の健康管理のことです。プレコンによってより健康的な生活を送ることで、より良い妊娠・出産のチャンスが増え、将来授かる子どもの健康だけでなく、将来の自分の健康にもつながります。妊娠計画中の女性だけでなく、子どもから大人まで全ての女性、そして男性にも始めていただきたい健康管理です。



全4回の連載を通して、プレコンについて知ってもらい、自分自身や家族の健康・生活を見直すきっかけになればと考えています。

(寄稿：千葉大学医学部附属病院 産科・婦人科
佐藤美香先生)

※詳しい情報や過去のコラムは区HPをご覧ください。



健康推進課計画係 ☎03-5661-1137

すぐに取り組めるプレコン

●葉酸の摂取

サプリメントなどを活用し、葉酸の摂取を心掛けましょう。赤ちゃんの脳や脊髄の発達異常である「神経管閉鎖障害」という奇形のリスクを下げるができます。



●禁煙

喫煙は、男女ともに不妊のリスクを高めます。また、早産や胎児発育不全など、子どもの健康にも悪影響を及ぼします。



●心の健康

過度なストレスは不安や抑うつの原因になります。日頃からストレスをためないように心掛け、十分な睡眠を取りましょう。



今日からできることも
たくさんあるんだね!



(監修：千葉大学医学部附属病院 佐藤大介先生)

令和6年6月15日号



今、プレコンだ

～今日から始める未来を見据えた健康づくり～



第2回

維持しよう・目指そう、 “ちょうど良い”体重

皆さんは自分のBMI (Body Mass Index、kg/m²) がいくつか知っていますか？

やせ (BMI 18.5未満) は月経不順・不妊や糖尿病、骨粗しょう症、妊娠中の早産や低出生体重児のリスクを高めます。

肥満 (BMI 25以上) は糖尿病や高血圧、悪性腫瘍などさまざまな病気と関連していて、不妊や妊娠後の妊娠高血圧・妊娠糖尿病・巨大児などのリスクも高めます。近年では子どもの生まれる体重が小さくても (低出生体重児)、大きすぎても (巨大児)、将来子どもが糖尿病や高血圧など生活習慣病になりやすいことが分かってきました。

妊娠前から“ちょうど良い”体重 (BMI 18.5以上、25未満) を目指すことは、妊娠後のリスクを下げることで、将来の自分と子どもの健康につながります。やせ・肥満の方は、食生活や生活習慣を見直してみよう!

(寄稿：千葉大学医学部附属病院 産科・婦人科
佐藤美香先生)

※詳しい情報や過去のコラムは区HPをご覧ください。



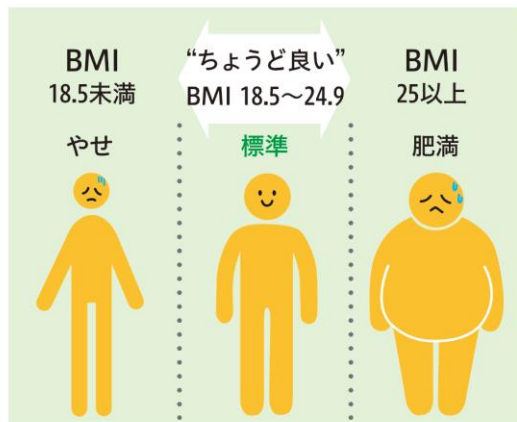
健康推進課計画係 ☎03-5661-1137

BMIの計算方法

適正体重を目指し、維持することが大切です。自分のBMIを確認してみましょう。

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

(例) 身長155cm、体重50kgの人の場合
 $50 \div 1.55 \div 1.55 = \text{BMI } 20.8$





今、プレコンだ

～今日から始める未来を見据えた健康づくり～



第3回

相談に行こう、婦人科

健康推進課計画係 ☎03-5661-1137

～私の生理って“ふつう”？月経異常にひそむリスクとは？！～

今回は月経（生理）についてのお話です。妊娠に向けての第一歩は自分の生理周期を把握することですが、妊娠をすぐに希望していない方にとっても、自分の生理について知ることは大切なことです。

皆さんは自分の生理の周期や、生理の量、生理に伴う症状（頭痛・腹痛や生理前後のイライラ・気分の落ち込み）が“ふつう”なのかどうか、知っていますか？

正常な生理は周期が28～35日で、およそ1週間で止まり、生理の量や症状で生活に支障が出ません。生理の回数や日数が多すぎたり、少なすぎたり、生理に伴う症状で生活に支障が出ている場合には、不妊や妊娠中のトラブルにつながる病気が潜んでいる場合もあります。

また、生理中に仕事や勉強で実力を思うように発揮できない方は、婦人科を受診することで生理とうまく付き合っていく方法を一緒に考えることができます。20～40代の女性だけでなく、生理で悩んでいる中・高校生の皆さんもぜひ一度婦人科に相談してみてもいいでしょうか。

（寄稿：千葉大学医学部附属病院
産科・婦人科 佐藤美香助教）

※詳しい情報や過去の
コラムは区HPをご
覧ください。



今、プレコンだ

～今日から始める未来を見据えた健康づくり～



第4回

男性もプレコン！

健康推進課計画係 ☎03-5661-1137

～女性も男性も、プレコンで元気な自分・元気な赤ちゃんを～

「妊娠に向けての健康管理は女性だけのもの」と考えていませんか？過去のコラムでは、たばこや肥満が不妊や妊娠中の合併症、生まれてくる子どもの健康問題の原因となることを紹介しました。実はこれらのたばこや体重管理の問題は女性のみならず、男性の場合も同様に影響があることが分かってきました。

喫煙は精液中の精子の数が減る・性交障害の原因となるなど、不妊の原因となります。

また、男性の肥満も女性の肥満と同様に不妊やパートナーの妊娠合併症（早産など）のリスク、さらに子どもの肥満や生活習慣病のリスクを上昇させるという報告もあります。

不妊の原因は女性と男性半分かです。禁煙や適正体重を目指すなどできるところからプレコンを始めることで、妊娠するチャンスを高められ、将来の病気や妊娠中のリスクを減らすことが期待されます。

女性も男性も、元気な自分・元気な赤ちゃんの可能性を高めるために、プレコンを始めましょう！

（寄稿：千葉大学医学部附属病院

産科・婦人科 佐藤美香助教）



「長時間のサウナやびったりとした下着が
元気な精子の妨げに？！」
※詳しい情報や過去のコラムは
区HPをご覧ください。



だれもが自然と健康になれるまち

健康推進課計画係 ☎03-5661-1137

第1回 健康になれるまち

「健康になれるまち」とは、居心地がよく歩きたく
なるなど、住んでいるだけで自然と健康になれるまち
のことです。このようなまちづくりに着目した予防の
考えは、「ゼロ次予防」と言われ、現在注目を集めて
います。

例えば、千葉大学医学部附属病院では、産学官で千
葉県内の自治体と連携し、糖尿病対策の取り組みを行
っています。市内の公園や道路までの距離の表示や、
地元芸術祭とのコラボなどの自然と歩きたくする環境
の整備、自然に健康的な食材が取れるようスーパーと
の協力などを行っています。また、社会的つながり
を生む多世代の交流施設の整備にも取り組んでいます。

健康でいるためには個人の努力も大切ですが、自然
と健康になれるまちづくりがますます広がると良いで
すね。

(寄稿：千葉大学医学部附属病院
次世代医療構想センター 飯田英和特任講師)

江戸川区の取り組み（一部）

●親水緑道

四季折々の草木など、散歩しながら
潤いと安らぎを感じられます。



●SDGsアプリ「eito」

目標歩数達成や健康状
態の記録でポイントが
貯まります。ポイント
は協力店舗などで使うことができます。



●減塩商品のPRコーナー

減塩商品を目立つように陳列す
るなど、区内販売店の協力を得
て紹介しています。



※詳しい情報や過去の健康コラムは区HP
をご覧ください。



だれもが自然と健康になれるまち

健康推進課計画係 ☎03-5661-1137

第2回 豊かな緑で心も体も健康に

江戸川区は東京23区の中で公園の面積がナンバーワン
であることをご存じですか。緑が豊かであることは、地
域住民の健康に良い影響を及ぼすことが知られています。

緑が豊かな地域に住むことで、高齢者の急性心筋梗塞
の発症が減少することや、糖尿病や高血圧、うつ、フレ
イル※予防に良い効果があることが示されています。こ
れは緑があることで、身体活動や社会的相互作用が増え
ることなどが影響しているためだと考えられています。

また、自然の豊かな公園で20分過ごすだけで幸福度が
高まることや、自然活動が多い子どもは自己肯定感が高
いことも研究から分かっています。

さらに、緑があることでその地域の気温上昇が抑えら
れ、過ごしやすい環境になることも期待できます。

季節の移り変わりを感じながら、外に出て、健康づく
りに取り組んでみませんか。

※加齢により心身の活力（筋力や認知機能など）が低下して要介護状態
に近づくこと。

(寄稿：千葉大学医学部附属病院
次世代医療構想センター 飯田英和特任講師)

区内の公園

●総合レクリエーション公園

東西3キロメートルに
わたり各種遊び場が連
なる総合公園。フラワ
ーガーデンでは、春と
秋にさまざまな種類の
バラが楽しめます。



●親水公園

四季折々の花や樹木な
ど自然との触れ合いを
楽しめます。夏には水
遊びができるなど、区
民の憩いの場として親
しまれています。



※詳しい情報や過去の健康コラムは区HPを
ご覧ください。





だれもが自然と健康になれるまち



第3回 スポーツと社会参加で健康に

健康推進課計画係 ☎03-5661-1137

スポーツで体を動かすことは健康にいい影響を与えますが、運動やスポーツが盛んな地域に住むだけでも住民の健康や寿命にいい影響を与えることが分かっています。

国内の9市町村、約4.3万人の高齢者を最長7年間にわたって調査したデータによると、運動やスポーツをする際にグループに参加している高齢者が1割増加するだけで、その地域全体の高齢者における全死亡率とがん死亡率が11%低下することが示されています。

また、人との交流（社会参加）が増えることで、さらに健康を促進するという研究結果が最近多く発表されており、スポーツもグループで行う方がより効果的であることが明らかになっています。

国内の調査では、週に1回スポーツをしている人の中でも、何らかのグループに参加している人の方が要介護率が低くなることが示されています。さらに、趣味活動

を仲間と共に行うことが、認知症の発症リスクを抑えるというデータもあります。

（寄稿：千葉大学医学部附属病院

次世代医療構想センター 飯田英和特任講師）

江戸川区
独自

リズム運動

社交ダンスのステップを基本とした軽運動で、40年以上も区内の高齢者の方に親しまれています。詳しくは区HPをご覧ください。



※詳しい情報や過去の健康コラムは区HPをご覧ください。

