保健だより３月号	松山南高等学校定時制 令和８年3月1日

未来の自分のために プレコン を始めましょう！

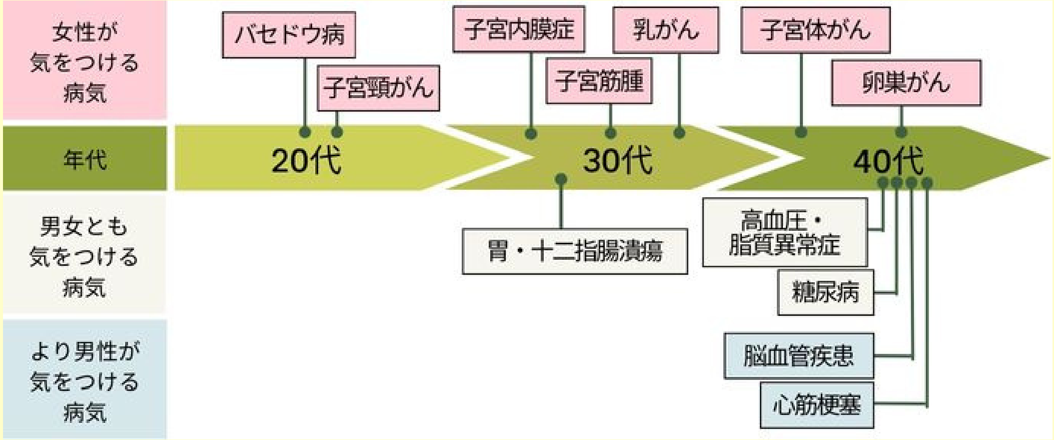
プレコン(プレコンセプションケア)とは、「性別を問わず、適切な時期に、性や健康に関する正しい知識を持ち、妊娠・出産を含めたライフデザイン（将来設計）や将来の健康を考えて健康管理を行う取り組み」のことです。将来、自分が希望する選択をするためにも、今から性や健康に関する正しい知識を持つことが大切です。

プレコンの内容の一部を保健だよりで紹介します。詳しくは
●こども家庭庁「はじめよう　プレコンセプションケア」　https://precon.cfa.go.jp/
●国立成育医療研究センター「プレコンノート」
https://www.ncchd.go.jp/hospital/about/section/preconception/preconnote/
を確認してください。

健診（検診）を必ず受けましょう

生活習慣病やがんは、自覚症状がない段階で早期発見・早期治療することで重症化を予防できます。決められた間隔で、定期的に健診（検診）を受けましょう。

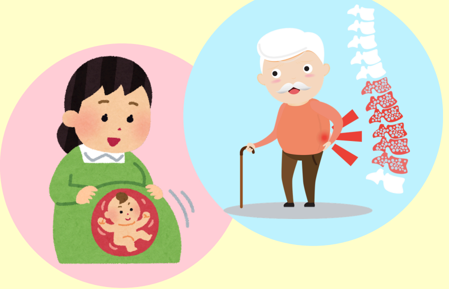
例えば子宮頸がんは、日本で年間約11,000人の女性がかかり、約3,000人が亡くなっています。子宮頸がんは20歳代後半から増えはじめ、特に30～50歳代で多くなります。初期の子宮頸がんは自覚症状がほとんどないため、早期発見と治療のためには定期的な検診が重要です。



将来、仕事や家事、子育てなどで、自分の時間が取りにくいこともあるかもしれませんが、パートナーや周りの人と協力しながら、自分の身体の健診(検診)を優先させてください。

適正体重を維持しましょう

栄養不足による若い女性のやせ（BMI18.5未満）は、貧血や将来の骨粗しょう症の原因になります。一方、栄養過多や太りすぎ（BMI25以上）は、将来、糖尿病や高血圧などさまざまな病気のリスクを高めます。やせも肥満も、不妊や妊娠・出産のリスクを高めます。男性の肥満も不妊のリスクを高める報告があり、注意が必要です。



ＢＭＩを計算して、今の体重を確認してみましょう。

$$\text{BMI(肥満度)} = \frac{\text{体重}\square\text{kg}}{\text{身長}\square\text{m}\times\text{身長}\square\text{m}}$$

●判定
25以上　・・・太っている
18.5～24.9・・・標準
18.5未満　・・・やせている