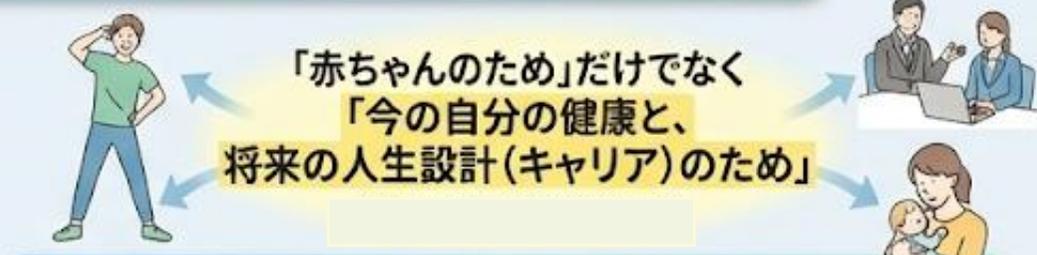


健康だより

将来の自分のために。「プレコンセプションケア」始めませんか？

プレコンセプションケアとは
 定義: 将来の妊娠を考えながら、自分たちの生活や健康に向き合うこと。



なぜ今、企業に「コンセプションケア」が必要か



社会的背景の急変

晩婚化・女性活躍が進む中、妊娠・出産のリミットとキャリア形成期が重複。早期のケアが将来の選択肢を守る。



男性の意識改革と負担軽減

不妊の原因の約半数は男性。「妊活=女性」の偏見を捨て、男性が当事者意識を持つことが不可欠。早期ケアにより不妊治療にかかる甚大な、「時間・費用」のコストを低減できる。



「生産性」への直結

単なる子供作りではなく、月経困難症や更年期障害など男女のホルモンケアでもあり、パフォーマンス(生産性)が上がる。



管理職としての必要教養

部下の健康課題へ理解を深めることで、信頼関係の構築や持続可能な組織を作る。

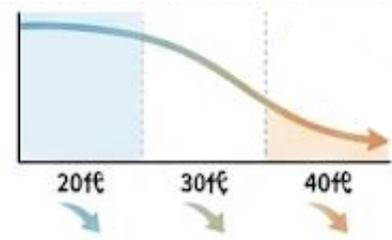
データと現実

不妊治療の経験があるカップルの割合



約5.5組に1組 (※厚労省データ等)

年齢による任よう性(妊娠する力)の変化



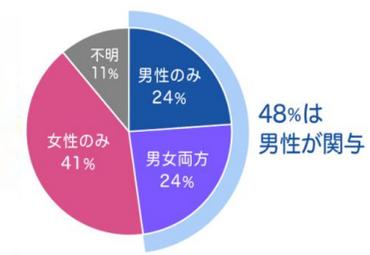
「知らなかった」で後悔しないために、知識として持っておきましょう！



<妊活の費用や時間・精神的負担>

- 費用面**
保険適用でも残る「不安」
- 仕事の両立**
予定の「予測不能さ」
- 男女の温度差**
「当事者意識」のズレ

「妊活」は男性のものでもあります！



(出典: 子ども健康庁:WHOの調査に基づく)

男性にとっても「生活習慣病」と直結するテーマです

プレコンセプションケア「4つのポイント」

栄養と適正体重



排卵障害や妊娠合併症を防ぎ、赤ちゃんが健やかに育つ「土台」を作る

生活習慣



卵子や精子の質に直結する、「血流」と「ホルモンバランス」を整える

健康診断



妊娠中には検査や治療ができない、母子の「病気や感染症リスク」を事前に消す

パートナーとメンタル



妊活はチーム戦。妊娠力の敵である「ストレス」を二人で溜め込まない



健康診断結果から始めるプレコンセプションケア 見るべき「4つの基本項目」

(※判定だけでなく数値の変動もチェック!)

① 体重・BMI

目標ゾーン: BMI 18.5 ~ 25未満 (理想は22前後)



◀ やせすぎ (18.5未満)

♀ 排卵リズム乱れ・低出生体重児リスク↑
♂ 精子をつくる機能↓

▶ 肥満 (25以上)

♀ 排卵しにくい・妊娠高血圧/糖尿病リスク↑
♂ 男性ホルモン↓・精子質↓・EDリスク↑



② 血圧

⚠️ 要注意チェック 上 130以上 / 下 85以上



♀ 妊娠高血圧症候群リスク↑ (妊娠中の血圧上昇は母子ともに危険)

♂ 動脈硬化 → EDの原因に (生殖機能への血流が悪化)

③ 血糖値 (HbA1c)

⚠️ 注意ライン HbA1c 5.6% 以上

♀ 排卵障害・胎児リスク↑ (妊娠前からの高血糖は先天異常のリスクも)

♂ 精子の質↓・勃起障害(ED)原因 (糖尿病は生殖機能に大きく影響)

④ 貧血 (ヘモグロビン値)

⚠️ この数値未満はチェック ♀ 12.0g/dl / ♂ 13.0g/dl

♀ 妊娠中の鉄不足に注意 今のうちに「貯蔵鉄(フェリチン)」を蓄える!

♂ 栄養不足のサイン 亜鉛などミネラル不足は生殖機能に影響