

イメージしよう！  
未来の自分

# 未来の自分を考える講座

こころと  
身体編

10年後…



～もっとすてきな自分に そして未来の家族のために～

みなさんは、将来の自分の姿をイメージしたことがありますか。  
5年後、10年後どんな生活をしているか、  
どんな仕事をしているか…  
そんな自分が思い描く未来のために、まずは今の自分自身の  
生活を見直すことから始めてみませんか。

将来…



## 講座の内容

- ① プレコンセプションケアとは？(※裏面参照)
- ② 若い男女が輝き続けるための健康なからだづくり(食事など)
- ③ 性や妊娠、出産に関する知識について
- ④ 将来のライフプランについて など

講座の内容はご希望に沿って、内容を考えます

例えば…

### 自分の健康とライフプラン

- 妊娠や出産・健康に関する正しい情報を知り、病気の予防に役立てましょう。
- 自分自身の健康について、考えて人生を設計してみよう。



### 健康的な生活習慣を考えよう

- バランスの良い食事や運動について
- 自分の体型を確認してみよう！  
理想的な体型とは？



## 講座の実施について

対象 浜松市内の高校、大学、事業所 など

実施日時 原則平日、時間は応相談

実施方法 現地、オンラインいずれも可

\* 講座内容の確認のため、事前に打ち合わせあり。

申込方法 下記問合せ先までご連絡ください。

もしくは浜松市ホームページ出前講座

費用  
無料



問合せ先

浜松市健康福祉部健康増進課

☎053-453-6117

# プレコンセプションケアって何？

## プレコンセプションケア ①

若い男女が  
将来のライフプランを考えて、  
日々の生活や健康に向き合うこと。

## プレコンセプションケア ②

次世代を担う  
子どもの健康にもつながるため、  
近年注目されているヘルスケアです。



不妊リスク軽減・子どもの健康

## いまなぜ プレコンセプションケアなの？

### 健やかな妊娠・出産

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。

### 不妊のリスクを減らす

「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。妊娠や出産に対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。

### 豊かな人生を送るために

子どもを持つ選択をするかしないかに関わらず、若い世代の男女が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ります。

## どんなことをすればいいの？

- 今の自分を知ること(男女の違い・妊娠と年齢の関係・適正体重 など)
- 生活習慣を見直してみよう(バランスの良い食事・運動習慣をつける・禁煙 など)
- 検査やワクチンをうけよう(感染症の予防・年に1度の健康診断・がんのチェック など)
- かかりつけ医を持とう(かかりつけの婦人科医・月経について・避妊・歯のケア など)
- 人生をデザインしてみよう(ライフプランを考える)



国立成育医療研究センター  
ホームページ