

今の健康、これからの人生。

～プレコンセプションケア～

「プレコンセプションケア」(略称「プレコン」)という言葉を知ったことがありますか。プレは「～の前」、コンセプションは「受精」という意味で、一般的に10代から30代までの人が、妊娠を含めた将来の人生を見据えて日々の生活や健康に向き合うことを指します。

「自分には関係ない」と思った人もいるかもしれませんが、実は近年、「プレコン」が全世代、さらには次世代の健康と豊かな人生につながる健康管理として注目されています。



「プレコンノート」の表紙
(詳細は本ページ下部を参照)

チェック注目!!

全世代で取り組みたい「プレコン」

「プレコン」は、全ての世代にとって豊かな人生を送るために必要な行動です。

check 「プレコン」、何をしたらいいの？

1. 今の自分の体と心を知る

生物学的な男女の違い、多様性、妊娠と年齢の関係、適正体重など

2. 生活習慣の見直し

バランスの良い食事、運動習慣、禁煙など

3. 検査や予防接種を受ける

感染症の予防、年に一度の健康診断受診、がん検診受診、予防接種など

4. かかりつけ医を持つ

歯科(定期受診・歯のケア)、婦人科(月経・避妊)など

5. 人生をデザインする

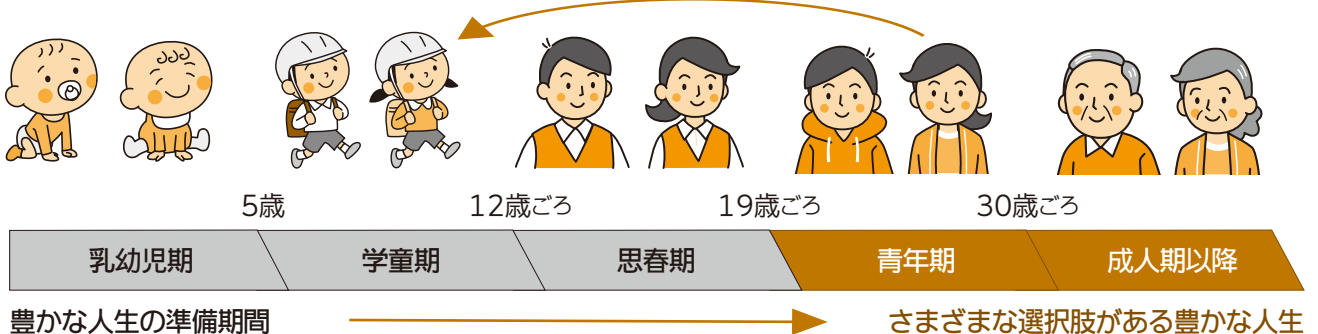
どんな人生を送りたいのかを考える

次世代の豊かな人生を支える

幼い頃から「プレコン」を意識することで、子供は健康な心身や、人生の選択に重要な知識を得ることができます。

子供が将来、妊娠・出産を含めた、さまざまな選択肢の中から自分らしい人生を歩むことができるように、周囲の大人が支えることも大切です。

「プレコン」を意識づける



check 「プレコン」についてもっと知りたい！

●「未来の自分を考える講座 ころと身体編」

- ・学校や企業から依頼を受けて、保健師・管理栄養士が講座を実施
- ・内容は希望に沿って検討

「プレコン」とは？、性や妊娠・出産に関する知識、健康な体づくり、将来の人生設計など

市HP▶「プレコン」検索



●「プレコンノート」

「プレコン」について知り、人生計画を立て、「プレコン」の実践記録をつけることができる冊子

HP▶「プレコンノート」検索

