



みんなで育む こまつの未来 vol.15

30代 —
20代 —
10代 —
0歳 —

若者の新常識 「プレコンセプションケア」

プレコンセプションケアとは、若い男女が将来のライフプランを考えて、日々の生活や健康と向き合うことであり、近年注目されているヘルスケアです。

問い合わせ

すこやかセンター ☎21・8118



▲公立小松大学で助産師によるプレコンセプションケアの講義に約100人の学生が参加しました。

より自分らしく 生きるためのプレコン

妊娠前の10代や20代のうちから自分の心や体の健康と向き合うプレコンセプションケアの実践で、将来子供を持つ持たないに関わらず、人生の選択肢が広がり、より健康でより豊かな人生につながります。

今日から実践できるプレコンセプションケア

今の自分や未来の自分、そして未来の家族のために、今日から少しずつ始めてみませんか。

プレコンチェックシート

- ☐ 適正体重を維持する
- ☐ バランスよく食べる
- ☐ 適度に運動する
- ☐ 質の良い睡眠をとる
- ☐ 飲酒は控えめにする
- ☐ 禁煙する、受動喫煙を避ける
- ☐ 予防接種を受ける
- ☐ 健康診断やがん検診を受ける
- ☐ かかりつけ医を持つ など



▲国立成育医療研究センター
ホームページで
より詳しくチェック

▶ プレコンが1分以内にわかる!



▶ プレコン実践編!



動画は
こちら



いしかわプレ妊活健診

将来子供を望む夫婦を対象に、本格的に妊活について考える前の「プレ妊活」として、夫婦それぞれの健康状態をチェックできます。

