

# みらいえ通信

こどもの未来健康支援センター「みらいえ」  
令和6年(2024年)10月発行

## プレコンセプションケアセミナーを開催しました！

「プレコンセプションケア(プレコン)」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す



みらいえの助産師や保健師が  
5つのプレコン Action に沿って、  
今の自分の健康と将来の妊娠や出産に  
つながる大切な内容を伝えています

18歳～30歳未満の若い年代の  
方々が参加し、皆さん真剣に聞いて  
います



プレコンセプションケアについて  
詳しくはこちら▶▶

未来の笑顔を育むために、  
今からはじめよう！  
Let's プレコン！



**5つのプレコン Action** できるものからひとつずつ行ってみましょう。

引用：国立成育医療研究センタープレコンノートより

**Action1** いまの自分を知ろう

生物学的な男女の違い 多様性

適正体重 運動 ストレス 基礎体温

**Action2** 生活を整えよう

栄養 葉酸 危険ドラッグ 喫煙 飲酒

**Action3** 検査やワクチンを受けよう

感染症 ワクチン 生活習慣病 がん

**Action4** かかりつけ医を持とう

婦人科 月経 避妊 歯科 持病

**Action5** 人生をデザインしてみよう

人生デザイングラフを書いてみよう

### ～プレコンセプションケアの3つの目的～

- ①若い世代の健康を増進し、より質の高い生活を実現してもらうこと【今の自分の健康】
- ②若い世代の男女が将来、より健康になること【未来の自分の健康】
- ③①の実現によって、より健全な妊娠・出産のチャンスを増やし、次世代の子どもたちをより健康にすること【将来の自分のこどもの健康】

### 参加者の感想

- ・産婦人科はなんとなく行きにくいイメージがあったが、気軽に受診して良いのだと知った
- ・基礎体温を何のために測るのか、何に役立てられるのかについて知ることができた
- ・葉酸を取るタイミングがよく分かった
- ・将来、妊娠したい気持ちはありつつも具体的に何をしていけばいいのか分かっていなかったため、少しでも計画を立てたり、するべきことを知ることができて良かった
- ・人生プランをパートナーとも話すことが大事だなと感じた

# いろんな相談、受けています！

妊娠や出産のこと、子育ての困りごとを相談できます  
相談内容に応じて専門スタッフが話を伺いますので、お気軽にご相談ください

例えば、こんな  
相談ができます

## 妊娠・出産のこと

おなかの赤ちゃんのこと  
自分のからだのこと  
出産の準備のこと  
など

## 子育てのこと

子どもの成長や  
からだのこと  
しつけ、赤ちゃんがえり  
年齢にあったあそび  
など

## 食事のこと

離乳食のつくり方、  
始め方、食べさせ方  
食べ物のすききらい  
「食べない」の対応  
など

相談方法は  
ご希望に応じて

### 電話で

匿名での相談もできます

### 来所面接で

事前に電話で予約して  
いただくとスムーズです

## 歯のこと

歯の生え方  
歯みがきのしかた  
むし歯の予防のこと  
など

## 発達のこと

なんとなく発達が心配  
言葉をなかなか話さない  
落ち着きがない  
など



## オンラインで

相談日2日前(土日祝日を除く)  
までに電子申請での申し込みが  
必要です

相談日時や申し込みなど詳細については  
下記の二次元コードからご確認ください



### Zoom

アプリを使って



## みらいえに相談してみて(利用者の感想)

- ・子どもを連れて相談に行くとなると大変であるため、オンラインで気軽に利用できたことはありがたい
- ・相談が始まる前は緊張したが、担当者の方が親身に聞いてくれたので、終わる頃にはとても心が軽くなった。今後、子育てに悩んだ時に相談できる場所ができたことがとても心強い
- ・自宅で実際の子どもの様子を見てもらいながらアドバイスしてもらえた

## 姫路市こどもの未来健康支援センター「みらいえ」

みらいえには、  
「未来へ」つながる“いのち”  
「未来へ」希望をつないでいく  
いろんな人が集い 交流し 支えあう  
「家」のような場所  
という意味が込められています

みらいえの  
ホームページ



## みらいえってどんなところ？

こどもの未来健康支援センター(愛称:みらいえ)は、若い世代が安心して子どもを産み育て、子どもたちが明るく健やかに育つことができる社会を目指して、思春期から妊娠・出産、子育て期までを切れ目なく包括的に支援する施設です

## 姫路市こどもの未来健康支援センター「みらいえ」

- 〒670-0942 姫路市日出町三丁目3番地  
電話:079-263-7863 開館時間:平日9時から19時  
❖JR 東姫路駅から徒歩4分 駐車場は53台完備  
❖土日・祝日・年末年始(12/29~1/3)は休館します

