

# 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7年10月発行

これからの  
トレンドかも！？

## プレコンセプションケア(プレコン)を知っていますか？

プレコンセプションケア(プレコン)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。みらいえでは、プレコンを多くの方に知ってもらえるように、助産師、保健師による講話を行っています。

プレコンセプションケアについて  
詳しくはこちら

市公式ホームページ



## 学生さんにプレコンについて講話をしました！

9月30日、10名の学生さんと保護者の方にプレコンについて講話をしました。講話内容は、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お話をしました。また、学生さんに妊婦スーツを着用してもらい妊婦体験や赤ちゃん人形で抱っこ体験をしていただきました。



**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。

**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

引用:国立成育医療研究センタープレコンノートより

保健師がプレコンについて  
講話をしています



### 学生さんの感想

- ・妊婦体験が勉強になった。
- ・食事に気をつけたことがあまりなかったため、バランス良く食べ、健康でいたいと思った。
- ・健康な子どもを出産するためには、自分の健康がとても大切だと思った。
- ・BMIを知って自分の体を大切にしていきたい。
- ・最近運動ができていないため、定期的に運動をする習慣をつけたいと思った。

妊婦スーツ体験中

助産師が赤ちゃんの抱き方を  
伝えています



## みらいえの展示紹介

みらいえの施設内では、プレコンを含むさまざまな情報を発信しています！  
その他にも自習スペースや年代に合わせて漫画・本、絵本があります。  
ぜひご活用ください。



# 『学生さんと遊ぼう！』 イベントを開催しました

## どんなイベント??

テーマは『お弁当作りのコツ』。  
管理栄養士を目指す学生さん達が講師になって、  
幼児期のお弁当作りのコツを教えてくださいました。  
8月27日、28日の2日間で計4回講座を行いました。

親子 計57名 に  
ご参加いただきました！



## お弁当作りの様子



お弁当カードを使って、お子さんの好きなおかずを  
バランス良くお弁当箱に詰めています。

## お弁当作りのコツ

- ・年齢に合わせてお弁当箱の容量を決める
- ・主食:主菜:副菜 = 3:1:2 の割合で入れる
- ・味付けに変化を持たせる、調理方法を工夫する、  
食材の形を工夫する
- ・色を意識する(赤、黄、緑、白、茶もしくは黒)
- ・衛生面に気を付ける
- ・葉酸、鉄、カルシウムなどの栄養素を  
意識してみる



## 参加者の感想

- ・ついつい好きな物ばかり入れがちですが色どりも考えながらやってみようと思う。
- ・知らない料理もたくさんあり、作り方が知れてよかった。
- ・3:2:1 の比率や細菌を増やさない工夫が知れてよかった。
- ・子どもが楽しそうにお弁当を作っていた。イラストがかわいくわかりやすかった。

## 姫路市こどもの未来健康支援センター「みらいえ」



みらいえについて詳しくは  
姫路市公式ホームページを  
ご覧ください



〒670-0942 姫路市日出町三丁目3番地  
電話:079-263-7863/079-263-7070(はぐくみ相談室)  
開館時間:平日9時~19時/平日9時~17時(はぐくみ相談室)  
❖JR 東姫路駅から徒歩 4分 駐車場は 53 台完備

