

参加者募集

姫路市 プレコンセプションケア セミナー

日時:2024年8月31日(土)

午前10時~12時

会場:こどもの未来健康支援センター

2階講義室

参加費:無料

内容:助産師や保健師による

プレコンセプションケアについての講話

※プレコンセプションケアについては

裏面や下記ホームページを参照



★セミナー参加特典★

セミナー受講者には内科健診に
性感染症検査や生殖機能検査等を
加えたプレコンセプションケア健診の
費用を助成します。(上限3万円)
※助成額の上限を超えた費用は
自己負担となります。

詳細はこちら



対象:次の要件を全て満たす方

- ①姫路市に住所を有する
18歳以上30歳未満の方
- ②妊娠していない方

定員:先着30名

申込み方法:7月22日から

8月23日まで

右記フォームより

電子申請

申込みはこちら



問い合わせ先

こどもの未来健康支援センター
「みらいえ」

姫路市日出町三丁目3番地

☎079-263-7863

※JR 東姫路駅より徒歩4分

※センター内に無料駐車場

53台分完備

プレコンセプションケアを始めませんか・・・



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【将来の自分の子どもの健康】

5つのプレコン Action

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

プレコンセプションケアをやってみよう

プレコンセプションケアの基本は、日常生活における健康的な生活習慣に関する知識を持ち、身につけること。将来の妊娠・出産に備えるだけでなく、自分自身やパートナーの健康維持にもつながります。

★1日3食、バランスの良い食事を★

普段の食事に主食・主菜・副菜はそろっていますか？

食事の量を極端に減らしたり、偏った食事は貧血や肌荒れなどの原因になります。



★生活リズムを整え、ストレスをためない★

寝不足や強いストレスは心身にダメージを与えます。

質の良い睡眠で心身の疲労を回復させるとともに、自分に合った方法でストレス解消を目指しましょう。



★適度な運動で適正体重をキープ★

運動は生活習慣の予防だけでなく、ストレス解消や冷えの改善にも有効です。なお、適正体重の範囲は BMI 値で 18.5～24.9 です。適度な運動で、やせすぎ、太りすぎを防ぎましょう。



★喫煙・過度な飲酒に注意★

タバコは癌・心臓病をはじめたくさんの病気を引き起こします。また男女ともに不妊症のリスクが増加します。

妊娠中の飲酒は胎盤を通して赤ちゃんに影響します。妊娠を考えた時からアルコールは控えるようにしましょう。



※BMI 値 = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)