

# 未来×デザイン×ヘルスケア

—若い世代の“未来の健康”を守るために—

将来、子どもを授かるために、今できることは？

痩せたいけど…

月経痛が重くてつらい… PMSも悩む

人生100年時代！ 将来設計、どうしよう…



## プレコンセプションケアセミナー 参加募集

### プレコンってなあに？

プレコン（プレコンセプションケア）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。高校生、大学生等の健康教育・ライフスキル教育を強化する新しいアプローチとして注目されています。

### プレコンの学び

- ・若い時期の生活習慣は、将来の健康に影響する
- ・性や健康に関する正しい知識が“自分と大切な人を守る”
- ・ライフプランを考えるきっかけになる

### 対象

姫路市内在住または姫路市に在学で、おおむね40歳までの参加者が10人以上見込まれる団体

### 学校・大学のメリット

- ・保健教育の質が向上
- ・キャリア教育との連携が可能
- ・将来の健康課題を予防する“投資”につながる

### 詳細・申し込みはこちら

右記の二次元コードよりお申し込みください



### 期待できる学習効果

- ・ヘルスリテラシー、セルフマネジメント能力
- ・リスク管理能力
- ・自己決定力

### プレコンアニメ動画を公開中！

プレコンセプションケアを推進していくため、啓発動画を作成しました。ぜひ、ご覧ください。



動画の視聴はこちら▶▶▶

### 【問い合わせ先】

姫路市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 FAX:079-225-8855