

こどもの未来健康支援センター



みらいえ

で待ってるよ！

「みらいえ」ってどんなところ？

みらいえは、10代、20代の若いみんなが明るく健やかに育つことができるようにサポートする施設だよ。

また、子育てをする世代の人たちが安心して子どもを産み、育てる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支援しているよ。

思春期のみんなの
「こころ」や「からだ」の
相談や正しい情報を
発信しているところだよ！



漫画だったら
読めそう！



気になる 漫画・本・絵本 たくさんあるよ！

「男の子の性」「女の子の性」「月経のはなし」「働く細胞(性のシリーズ)」「こころ、からだの変化」など年代に合わせて漫画、本、絵本がそろっているよ。

安心して
相談できる！



相談もできるし、いろんなことを教えてもらえるよ！

- ・こころ、からだの変化や悩みなどが相談できるよ (個室でゆっくり話せるよ、秘密はもらさないよ)
- ・正しい情報を知ることができるよ

▼1階 フリースペース



自習スペースあり！気軽に遊びにきてね

- ・フリースペースで自習ができるよ
- ・「見て」「さわって」「学べる」分かりやすい情報を展示
- ・プレコンセプションケアのことも教えてもらおう



◀展示の様子



詳しくは
裏面へ GO！

これからのトレンド！…かも

「プレコン」って
知ってる？

若い世代の皆さんが、将来素敵な人生を送るために、
日々の生活や健康と向き合うこと！

学校が終わって
寄るのも大歓迎！

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

平日 午前9時から午後7時まで開いてるよ



JR東姫路駅から徒歩4分 駐車場は53台完備しています

プレコンセプションケアを実施しよう

～もっと素敵な自分に、未来の家族のために～



プレ＝「～の前の」
コンセプション＝「受精・妊娠」

プレコンセプションケアってなに？

プレコンセプションケアは、若い世代の皆さんが将来素敵な人生を送るために、日々の生活や健康と向き合うこと！！

～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】
- ③ ①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】

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 いまの自分を知らう | 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ってなにをすればいいの？

～健康を維持するために、生活習慣を見直そう！～

適正体重を維持しよう

栄養不足によるやせは貧血や将来の骨粗鬆症の原因になるよ。一方で、太りすぎは糖尿病など病気のリスクを高めるよ。やせも肥満も不妊や妊娠・出産のリスクを高めるよ。目安として、BMI18.5～24.9を目指そう。

BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

ストレスをためない

普段から自分なりのストレス解消法を見つけておこう。体を動かす、腹式呼吸をする、今の気持ちを書き出してみるのもおすすめ！困った時には家族や友人、専門機関などに相談しよう。



栄養バランスを整えよう

普段の食事に主食・主菜・副菜はそろっている？ 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るよ。1日3食、意識してバランス良く食べよう。

詳しくはプレコンノートを見てね！

プレコンノートを活用しよう



このプレコンノートはプレコンセプションケア（プレコン）を初めて聞いた人でも実践できるように、3部構成になっているよ。プレコンとはどのようなものなのかを知って、できるものから取り組んでみよう！レッツプレコン！