

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 どんどころ？

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、思春期から妊娠・出産、子育て期までを幅広くサポートしている施設だよ。

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！



気になる マンガ・本・絵本が たくさんあるよ！

「男の子の性」「女の子の性」「こころ、からだの変化」「月経のはなし」など年代に合わせてマンガ、本、絵本がそろっているよ。

マンガだったら
読めそう！



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

▲1階フリースペース



学校が終わって
寄るのも大歓迎！

相談もできるし、色々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。
(個室で話せるし、秘密はもらさないよ)
- ・オンラインの相談だったら、顔を出さなくてもいいよ。



姫路市立の中学生は
学習プラットフォーム
からも相談できる！
(思春期相談室)



中学高校生ための
健康相談
(オンライン相談も OK)

月経、性、体型、
気持ちの悩みなど
気になることを相談



対話型チャット AI
お悩み相談
(姫路市福祉つながる窓口)

24時間 OK！
話すことで気持ちが
少し軽くなるよ



これからのトレンド！・・・かも

「プレコン」って
知ってる？

若い世代のみんなが、
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！

詳しくは
ウラ面へ GO！



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



JR東姫路駅から徒歩4分

駐車場は53台完備しています



未来をデザインするヘルスケア -プレコンセプションケアをはじめよう-



姫路市ホームページ



プレ=「～の前の」
コンセプション=「受胎・妊娠」

プレコンセプションケアってなあに？

プレコンセプションケア(プレコン)は、
若い世代のみんなが将来素敵なお人生を送るために、日々の生活や健康と向き合うこと

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 上記、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、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。

目安はBMI:18.5～24.9 だよ。
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。



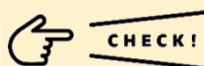
栄養バランスを整えよう

普段の食事に主食(ごはんやパン)・主菜(肉・魚など)・副菜(野菜など)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食を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



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。

プレコンを知って、できるものから取り組んでみよう！Let's プレコン！

