

# こどもの未来健康支援センター「みらいえ」におけるプレコンセプションケア事業について

公開日:2024年7月10日 更新日:2024年7月11日 ID:28075

## 資料提供日

令和6年7月10日(水曜日)

## 問い合わせ先

担当課 姫路市こどもの未来健康支援センター「みらいえ」  
担当者 森・大塩  
電話番号 079-263-7863

こどもの未来健康支援センター「みらいえ」はプレコンセプションケアについて、関連する全ての世代に切れ目なく事業を展開しています。  
今年度からは社会人を対象とした「プレコンセプションケアセミナー」を実施し、受講者には「プレコンセプションケア健診」の費用を助成いたします。

## プレコンセプションケアについて

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ヘルスケアです。  
思春期、青年期の早い段階から健康等に関する正しい知識を得て、健康的な生活を送ることで、健やかな妊娠や出産につながり、更には将来の自分や子どもの健康の可能性を広げます。  
次世代を担う子どもの健康につながるとして、近年大変注目されているヘルスケアです。

## 姫路市におけるプレコンセプションケアの取り組み

### みらいえ開設前

- 小学生や中学生を対象に保健師や助産師等が学校現場と連携して、思春期出前授業の実施  
命の大切さや性に関する正しい知識を提供

### みらいえ開設後（令和5年度取り組み）

- 乳幼児とその保護者を対象とした「親子で学ぶ性教育講座」の実施  
プライベートゾーンの大切さやデリケートゾーンの洗い方等について説明
- 高校生、大学生を対象とした「プレコンセプションケアセミナー」の実施  
性に関する知識やプレコンセプションケアについての講話

### 令和6年度の新規事業

- 社会人を対象とした「プレコンセプションケアセミナー」の実施  
助産師や保健師等によるプレコンセプションケアの講話
- プレコンセプションケア健診費の助成  
セミナー受講者に対し、プレコンセプションケア健診費用の3万円を上限に助成

## プレコンセプションケアセミナーについて

## 開催日時

令和6年8月31日(土曜日)午前10時から正午

## 開催場所

こどもの未来健康支援センター「みらいえ」2階 講義室

## セミナー参加費

無料

## プレコンセプションケア健診について

将来の健康と健やかな妊娠・出産のために、今の健康状態を調べる健診です。

- 健診項目(例)  
問診、身体計測、血液検査、尿検査、感染症検査、子宮頸がん検診、卵巣機能検査、精巣機能検査、保健指導など

## プレコンセプションケア健診費助成方法

- セミナー当日に「プレコンセプションケア健康診査費助成券」を発行します。
- 姫路市内の指定医療機関でプレコンセプションケア健診を受けていただきます。
- 医療機関で支払いの際に「プレコンセプションケア健康診査費助成券」を提出することで、健診費用を助成します(上限3万円)。  
【注】健診項目により異なりますが、概ね2万円から4万円程度の健診費用がかかります。上限(3万円)を超える費用については自己負担となります。
- プレコンセプションケア健診受診後に希望者または必要性のある方に対し、みらいえの助産師や保健師が電話や面接、オンラインでの相談を実施いたします。

## プレコンセプションケア健診費助成の対象

次の要件を全て満たす方

- セミナー申込時かつプレコンセプションケア健診受診時に姫路市に住所を有する18歳以上30歳未満の方
- 妊娠していない方
- 姫路市によるプレコンセプションケアセミナーを受講した方
- 姫路市によるプレコンセプションケア健診費助成を受けたことがない方

## 定員

先着30名

- 定員に達しましたら申し込みを終了いたします。

## 申込み方法

令和6年7月22日(月曜日)から8月23日(金曜日)まで

- ホームページより電子申請

## 添付資料

添付ファイル

 [プレコンセプションケアセミナーチラシ\(PDF形式、927.87KB\)](#)

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)