

出張版★

子育てなんでも相談室



プレコンセプションケアってなに？



若いときから将来の生活や妊娠について考え、日々の生活や健康に向き合うことです。略して“プレコン”。

どうして将来のことを考えるのが大事なの？
まだ結婚とか子どもは考えてないんだけど…



今は結婚や子どもを考えていなくても、若い時から健康について正しい知識を持ち、実践することでより健康に過ごせます。子どもを持ちたい人も、そうでない人にとっても大事なことです。

プレコンの基本の“キ”

食事

1日3食
バランスよく

運動

適度な運動、適正
体重の維持

こころ

適度な睡眠、
ストレス解消



プレコンについて、もっと知るために



「プレコンセプションケア」
について(兵庫県ホームページ)



プレコンノート
(国立成育医療研究
センターホームページ)

その3 今、注目のプレコンセプションケア ～妊娠前からの健康管理～

若いときから自分の将来や健康について考えることが大切なんですね。



妊娠・出産を迎えるにあたって何かサポートがあるのかな？



豊岡市や兵庫県では、経済的な支援や助成制度、専門の相談窓口があります。

働く女性が働きやすい職場環境づくりや、**男性の育児休業取得**も勧められています。



いつか子どもがほしいと思っているあなたへ
(豊岡市ホームページ)

色々なサポートがあるのは安心だね。
まずは将来のことを話し合ったり、
生活習慣を見直してみます。



相談がある場合は、アイティ4階にある
「子育てなんでも相談室」に来てね！

