

若い世代に知ってほしい!!

「未来の自分」のために 「今の自分」にできること

プレコンセプションケアって何?

通称: プレコン

Preconception care

プレ(pre)は「～の前の」、コンセプション(conception)は「受精・懐妊」を組み合わせた言葉で、
つまり「妊娠前の健康管理」を意味するよ。



妊娠前の
健康管理?
私がすること?



男子には関係
ないでしょ



そんなことは
ないんだ

プレコンは男女ともに
必要なこと!



知っておいてほしい健康管理

妊娠に適した時期がある?
卵子や精子も老化するよ

もっと
知ろう



危険ドラッグ
の使用



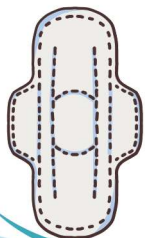
将来不妊の原因に
なるかも…
セックスでうつる
性感染症

もっと
知ろう

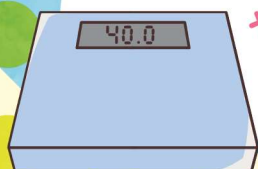


月経(生理) が来ない原因は?
妊娠? 病気?

もっと
知ろう



女子の
やせすぎ



こんなデータがあるんだ

高校2年生の**75%**が将来「結婚したいと思う」と回答

将来結婚したいと思う高校生のうち**92%**が「子どもがほしいと思う」と回答 *1

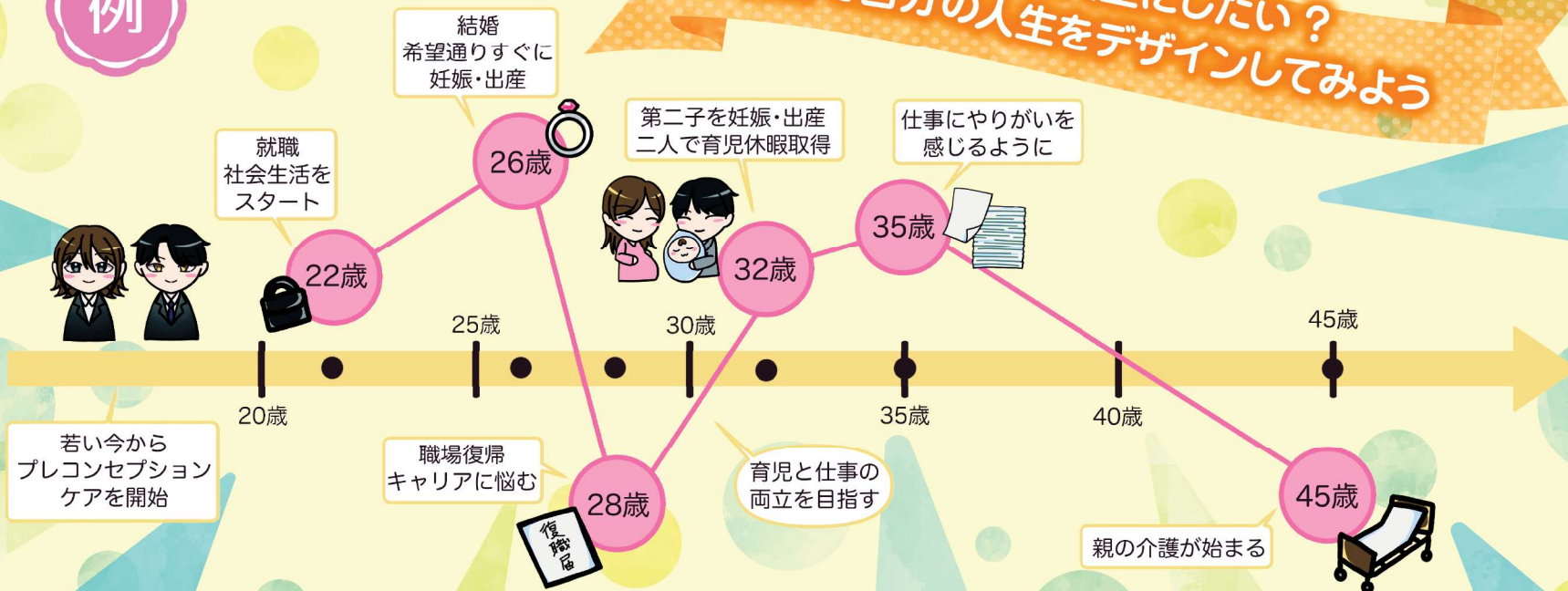
一方で、将来「子どもがほしい」と思うカップルでも**5.5組に1組の**
カップルが不妊に悩んでいるとされているよ

*1 出典: こども家庭庁 健やか親子21 中学・高校生2万人を対象にした思春期アンケート調査

妊娠前から正しい知識を身につけ将来に備えれば、将来、結婚する・しない、
子どもがほしい・ほしくないの選択肢も含めて、きっと自分の人生がひろがるよ

例

きみはどんな人生にしたい？
自分で自分の人生をデザインしてみよう



からだのことで、家族や友人、学校の先生などには相談しにくいことがあれば、いつでも相談してね

ここで
相談
できるよ!

いずれも
相談費用は無料

こちらからCheck



● 千葉市保健福祉センター健康課(6区)

保健師や助産師が、からだや心の悩みについて相談に応じています。
妊娠や出産に関する相談もできます。

相談時間 8:30～17:30(土・日・祝日を除く) 相談方法 来所・電話・ZOOM

もっと
知ろう



● 千葉県委託にんしんSOSちば

思いがけない妊娠に悩んでいる方に安心してご相談いただける窓口です。
必要な場合は、サポートにつながる情報や他の相談窓口、医療機関を案内してくれます。

電話による相談 16:00～23:00(365日受付) メールによる相談 24時間(365日受付)

チャットによる相談 20:00～22:00(月・水) 13:00～15:00 または 20:00～22:00(土)
*返信まで2日程度かかる場合有

もっと
知ろう



このリーフレットを読んだ感想を聞かせてね

