



大切なところとからだのために、プレコンセプションケアに取り組んでみませんか？
兵庫県プレコンセプションケア講師派遣事業

～ 皆様の学校へ無料で講師を派遣します ～

『プレコンセプションケア』

プレ「～の前の」
 +
 コンセプション「妊娠・受胎」
 +
 ケア「手入れ・管理・注意」

直訳すると「妊娠前の健康管理」を意味しますが、性別や妊娠・出産の希望を問わず大切な取り組みです。

大切な『将来』

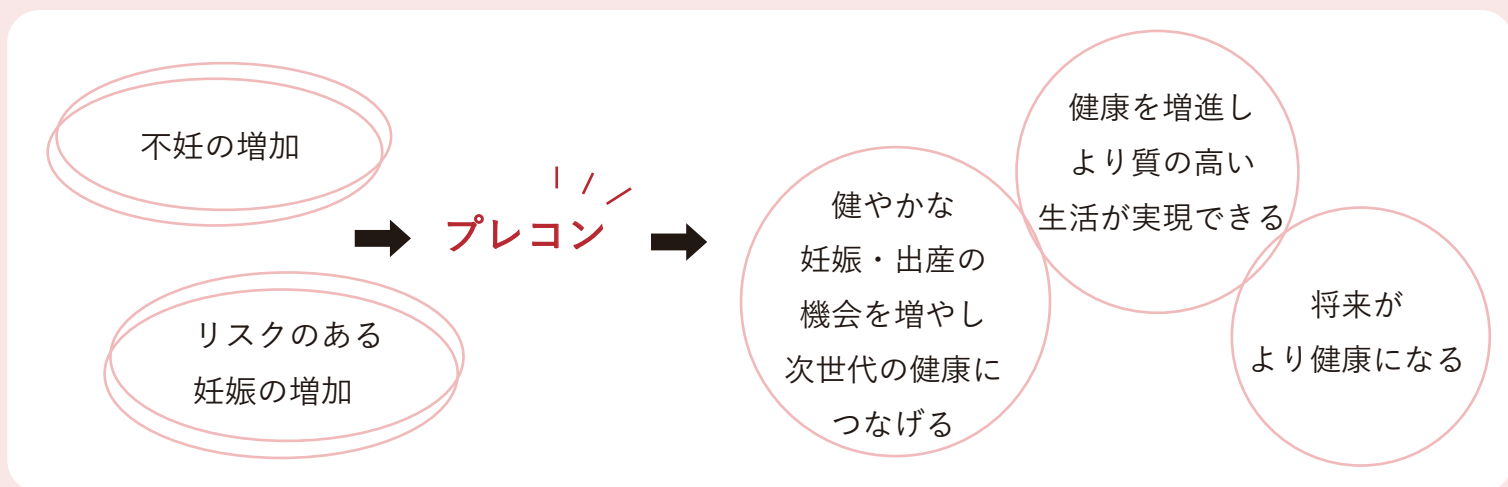
結婚も出産も、する・しないは自分で決められます。

妊娠・出産を望んでいる場合、ころにもからだにも適切な時期があります。今、妊娠・出産を希望していなくても、どのようなからだづくりが必要なのか。

幸せな人生を歩むために、様々な選択肢があることを知り、将来の妊娠の希望を含むライフプランを早い時期から考え始め、

自分たちの日々の生活に向き合い、

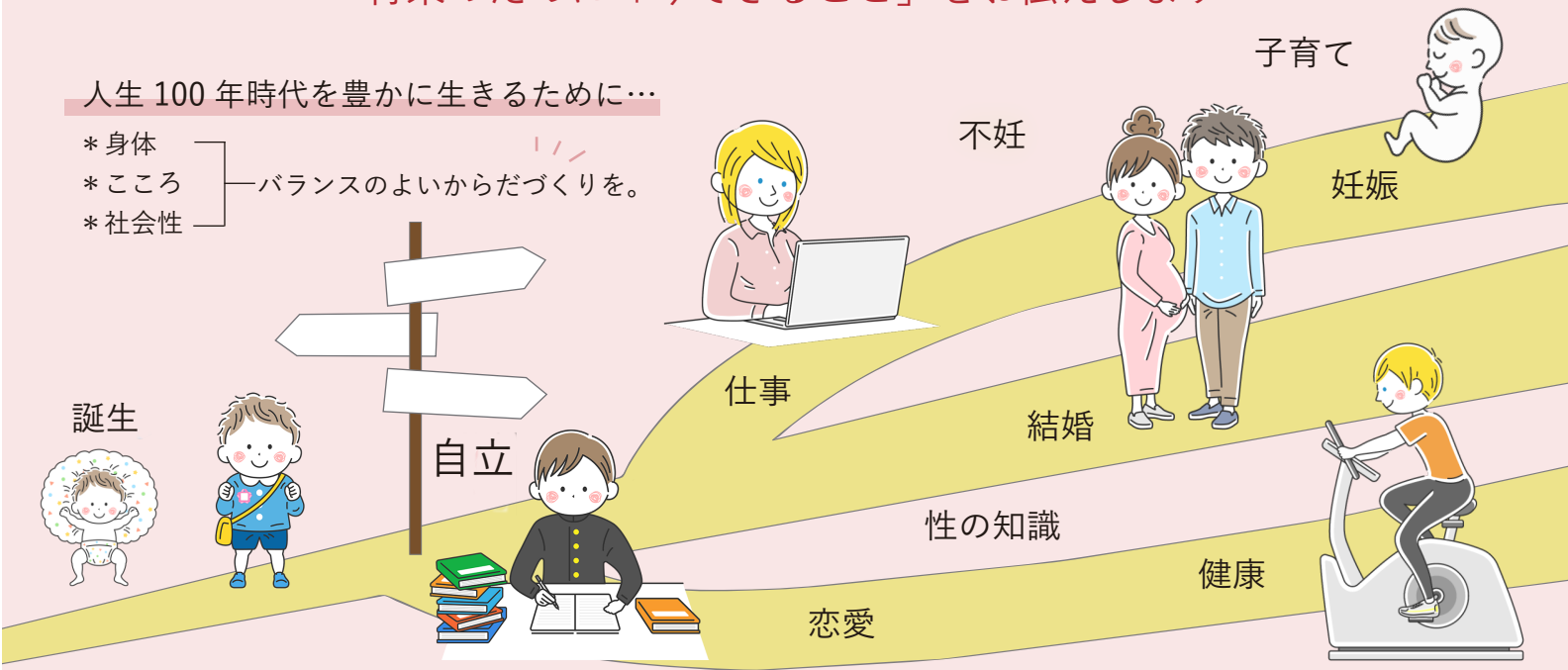
ころとからだの健康管理を行うことが大切です。



性と健康に関する知識を身に付け、
 将来のために「今できること」をお伝えします

人生 100 年時代を豊かに生きるために…

- * 身体
 - * ころ
 - * 社会性
- バランスのよいからだづくりを。





幸せに生きる道は、自分自身で選択できる！

◎生活習慣を整えよう

やせも肥満もからだには負担になります。適正体重をキープしましょう。
適切な運動やバランスの良い食事をこころがけましょう。ストレスをためこまないように発散方法をたくさん持ちましょう。

◎信頼できる情報を得よう

インターネットやSNSが普及する一方で情報が氾濫しています。出典元が信頼出来るものなのか、専門職による情報なのか、論文や研究など学術的にも認められているもののかなど、信頼出来る情報を選択できる力を身に付けましょう。

◎とびっきりの人生を送るために自分磨きをしよう

人や物、価値観、経験など様々な出会いによって人は成長していきます。魅力ある人格を身に付け
幸せな人生を歩めるように、たくさんの出会いを大切にしてほしいと思います。

◎今の健康将来の健康のために今できることをしよう

タバコやお酒、薬物の有害な影響を知ることや定期健診、必要に応じたワクチン接種を行って自分の体を守りましょう。

◎性感染症や予期せぬ妊娠を予防しよう

若い世代の性感染症が急増しています。また、予期せぬ妊娠によって中絶する若い世代の割合も
増えています。妊娠・出産の希望を含むライフプランを考えながら、性と健康に関する知識を身
につけましょう。

◎大きな愛を育てよう

大きな愛を育てるための力として想像力・忍耐力・共感性があります。今これをして
いい？相手はどう思う？言葉や行動にする前に少し考えてみたり、一歩踏みとどまる
ことを選択したり、相手に寄り添い、優しい言葉、元気のでる言葉をたくさんもつこ
とで、大きな愛は育っていきます。

こんな内容をお伝えしています



人とのよいつながり



からだところの健康



社会とのよいつながり

人生 100 年時代を、自分らしく生きる

からだもこころも健康に
人や社会とのつながりも大切にしながら
幸せな人生を築いていきましょう

対象 県内の高校生及び大学生、教員等

内容 基本型：講義 50 分程度＋アンケート
オプション：ディスカッション、妊婦体験、胎児・赤ちゃん人形抱っこ体験
* 学校の要望に合わせ対応可

料金 無料（プロジェクター等の備品は学校でご準備願います）

※積雪の恐れがある場合または荒天のため警報が出ている場合は、交通事情を加味し実施できなくなる可能性がありますので、予めご了承ください。



【お申込み】

公益社団法人 小さいのちのドア
(性教育指導経験のある助産師等が講師を務めます)

TEL・FAX：078-743-2405

E-mail:kataritai@door.or.jp

(委託元) 兵庫県保健医療部健康増進課 078-362-9115



兵庫県プレコンセプションケア
講師派遣事業

<https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf17/r6prekon.html>