



最近、ぜんぜん
運動できてない

葉酸って、
聞いたことあるけど何？

？



妊娠への影響って
なんだろう？

？



仕事
もがんばりたいし、
こどももほしい



たばこやお酒の影響と
よくいわれるけど…

？



毎月、生理痛が
重くてつらい



／ そんな声にこたえます ／

プレコンセプションケア

今の私たちの過ごし方が、**未来の自分**をつくる



性感染症って、
どう予防すればいいの？



バランスのいい食事
って、つまり何？

？



やせたいけど…

プレコンセプションケア、略して**プレコン**。

性別を問わず、適切な時期に、性や健康に関する正しい知識を持ち、
妊娠・出産を含めたライフデザイン(将来設計)や
将来の健康を考えて健康管理を行うこと。

はじめよう プレコンセプションケア

もっと詳しく知りたい方は、こちらから。 <https://precon.cfa.go.jp/>



こどもまんなか
こども家庭庁