

・・・未来につながるヘルスケア・・・

はじめよう！プレコンセプションケア

プレコンセプションケア（通称：プレコン）は、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取り組みのことです。

プレコンチェックのポイント

もっとすてきな自分になるために、未来の家族のために、できることから始めましょう！

バランスの良い
食事をしよう

適正体重を
キープしよう

定期的に
運動しよう

ストレスを
ためこまない

禁煙する
受動喫煙を避ける

アルコールを
控える

感染症から自分と
パートナーを守る

かかりつけ医を
つくろう

将来の妊娠・出産やライフプランについてパートナーと一緒に考えてみよう

👉 詳しいプレコンチェックシートはこちらから 👈

男性用・女性用が
あります

https://www.ncchd.go.jp/hospital/about/section/preconception/pcc_check-list.html



出典：国立成育医療研究センター プレコンセプションケアセンターHP

プレコンセプションケアについてもっと知りたい方、相談先はこちら！

前橋市ホームページはこちら

<https://www.city.maebashi.gunma.jp/soshiki/kodomomiraibu/kodomoshien/gyomu/4/2/39223.html>

ぐんま女性の健康・妊娠 SOS 相談センター

<https://gunma-ninshin-sos.com>

○ 前橋市

前橋市保健センター こども支援課

前橋市朝日町 3-36-17

TEL：027-220-5704 FAX：027-243-6474

E-mail：kodomom@city.maebashi.gunma.jp