生理痛が
つらい・・・



やせたいけど・・・

性感染症って、
どう予防するの？



仕事もしたいし、
こどものことも気になる



将来の自分のために、今できることを。

バランスのいい
食事って何？
葉酸って？



知ろう！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、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をいいます。



プレコンチェックシート

今の健康状態をチェック！
あなたはいくつ当てはまる？

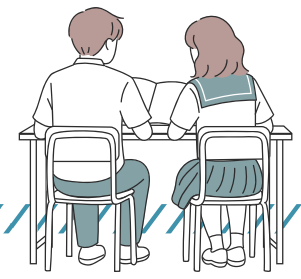
出典：国立成育医療研究センター

もっと知りたい方はこちら

プレコンセプションケアを知る
こども家庭庁



**「ココロ・カラダ・性」のこと
思春期のリアルボイス**
GUNMA LoveMyself プロジェクト



**思春期のからだと
こころを学ぶ**
まるっとまなブック



問い合わせ先
前橋市こども家庭センター
（妊娠・出産・子育ての総合相談）
電話：027-220-5710

R8年度版