

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心がけ適正体重をキープ
- ✓ たばこや危険ドラッグ、過度の飲酒はやめる
- ✓ ストレスをためこまない
- ✓ 定期的に運動しよう。こころもからだも活発に
- ✓ 感染症から自分とパートナーを守る
- ✓ 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
- ✓ かかりつけ医をつくろう



👉 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>

前橋市保健センター こども支援課 TEL：027-220-5704