

若い世代に  
知ってほしい！

# プレコンセプションケア



じぶんらしい人生設計、はじめの一步は健康から！

## プレコンセプションケアとは？

若い男女が将来のライフプランを考えながら、日々の生活や健康と向き合うことです。これは今の自分や将来の自分の健康につながるだけでなく、将来の次世代を担う子どもたちの健康にも関わります。



## なぜプレコンセプションケアが大切なのです？



将来の妊娠・出産を希望するしないに関わらず、男女共に性や妊娠・出産について科学的に正しい知識を持つておくことは、自分や相手を守るためにも必要なことといえます。

プレコンセプションケアは、満ち足りた自分（WELL-BEING）の実現につながるヘルスケアとして注目されています。

## 豊田市で実践！プレコンセプションケア

### 健康診断を受けよう！

健康診断やがん検診を受診するなど、定期的な健康チェックを習慣にしましょう。歯科健診も忘れずに。

○健康診査・がん検診について→



### 感染症を予防しよう！

感染症は、不妊の原因になったり、将来の子どもの健康へ影響を及ぼす場合があります。予防できる感染症もあります。ワクチンや定期的な検査を受けましょう。

○保健所検査について→



### 身に付けよう！健康な生活習慣

いつまでも元気で自分らしく過ごすためには、生活習慣の基本である「栄養」「運動」「休養」の3つが重要です。好ましい生活習慣の知識を得て、健康管理を意識しましょう。

○健康づくりについて→



★プレコンセプションケアについて、もっと詳しく知りたいときはこちら！



お問合せ

豊田市 おやこ応援課  
Tel 0565-34-6636

