



思春期からの『プレコンセプションケア』



◆プレコンセプションケア(プレコン)とは

プレ(Pre)は「前に」、コンセプション(Conception)は「妊娠・受胎」という意味で、「妊娠前の健康管理」のことです。若い男女が将来のライフプランを考えて、日々の生活や健康と向き合うことをいいます。

プレコンの実践は将来子どもを持つかどうかにかかわらず、人生をより豊かで幸せにする重要なものです。

妊娠は女性だけの問題ではありません。男性にもプレコンセプションケアが必要です。

◆できることから始めましょう

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1つずつ始めていきましょう。



プレコン・チェックシート(女性用)
(国立成育医療研究センター)



プレコン・チェックシート(男性用)
(国立成育医療研究センター)

◆健康でいるための生活習慣

- ☒ 適正体重(BMI18.5以上25未満)をキープしましょう。
※BMI: 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
- ☒ 1週間あたり150分ほど体を動かしましょう。
※WHO(世界保健機関)が推奨するガイドラインの
中程度の運動
- ☒ 自分なりのストレス発散方法を見つけましょう。
- ☒ 1日3食、できるだけ栄養バランスが整うように心がけましょう。
- ☒ たばこは遠ざけましょう。
- ☒ 性感染症の正しい知識や予防法を身につけましょう。

問 子ども家庭センター ☎356-6711

ファミリー・サポート・センター ステップアップ講習会のお知らせ — 子どものかかりやすい病気と対応 —

会員のスキルアップを目的とした講習会ですが、会員以外の方の参加も可能です。ぜひお問い合わせのうえ、ご参加ください。

- と き 9月4日(水) 午後1時30分～午後3時30分
- 講習内容 子どもの病気と症状
- 講 師 たかだこども医院 院長 高田 修 氏
- 場 所 社会福祉協議会2階会議室

「リーふナビ」についてはこちらから



アプリで教室や講座の予約ができるようになります。

問 利府町ファミリー・サポート・センター事務局 ☎767-2195

【内科・小児科塩釜地区休日急患診療センター※要事前連絡】

【土曜日(準夜帯)】※土曜日が祝日の場合はなし

- 受 付 午後6時30分～午後9時30分
- 診療時間 午後7時～午後10時
- 診療科目 小児科(対象年齢:15歳まで)

【日曜・祝日】

- 受 付 午前8時45分～午前11時30分
午後1時～午後4時30分
- 診療時間 午前9時～午後5時
- 診療科目 内科・小児科

問 塩釜地区休日急患診療センター ☎366-0630



【宮城県こども夜間安心コール【#8000】】

相談時間

電話番号

※対象:15歳未満の子ども
午後7時～翌朝午前8時

#8000 または ☎212-9390

出張子育てひろば in「モクイクひろば」

親子で楽しく
あそぼう

対 象 者	小学校就学前の乳幼児と保護者
と ころ	イオンモール新利府南館内『モクイクひろば』
と き	9月18日(水) 1回目:午前10時15分～午前11時 2回目:午前11時15分～正午
申込方法	9月2日(月)～9月13日(金)まで、子ども家庭センターへ直接または電話でお申し込みください。(各5組程度)

問 子ども家庭センター ☎356-6711