



プレコンセプションケア(プレコン)とは

プレコンセプションケアという言葉を知ったことはありますか？プレ(前)コンセプション(妊娠)で、妊娠前のヘルスケアという意味です。若い男女が、将来どのような人生を送りたいのかを考えて自分の体の状態や生活と向き合うことをいいます。

～実践したいヘルスケア～

- 適正体重をキープする…痩せすぎや太りすぎに注意する。
- 栄養バランスを整える…一日3回の食事を取り、不足がちなタンパク質・鉄分・カルシウムをしっかり摂取する。
- 体を動かす…1週間あたりの運動の目安は、150分程度。少し息がはずむくらいの運動がおすすめです。
- たばこを遠ざける…たばこはがんや心臓病などの多くの病気のリスクを高める。

★プレコンの実践は、いつか子どもを望んだときに健やかな妊娠・出産ができる可能性を増やし、心と体が大きく変化していく40代以降を健やかで充実したものにも繋がります。

<不妊検査費・治療費助成のお知らせ>

町では、不妊を心配するご夫婦や子どもを望むご夫婦が不妊検査や不妊治療を受けた場合の、費用の一部を助成しています。



助成制度の詳細はこちら▶



2022年から不妊治療が保険適用となり、妊娠・出産を望む夫婦にとって不妊治療はより身近なものになりました。不妊の検査や治療を受けた経験があるご夫婦の数は年々増加しています。

子どもを望む場合は、早い時期からご夫婦で妊娠や出産について話し合い、心配な場合には早めに医療機関を受診しましょう。



問 子ども家庭センター ☎356-6711

乳児健診の様子(令和7年4月23日)

乳児健診では生後3～4か月のお子さんを対象に、医師や保健師等によるお子さんの発育・発達の確認や予防接種、離乳食等についての保健指導、育児不安等の相談を行っています。

他にも、1歳6か月児健診、2歳6か月児歯科検診、3歳児健診を実施しています。



問 子ども家庭センター ☎356-6711

広告枠

街と人、ともに育む
山幸建設
SANKOU

〒981-0103 利府町森郷字新椎の木前70番地3
TEL 022-356-5606 FAX 022-356-5278

町の水道屋 快適な暮らしを守る
利府町指定給水装置工事事業者



松清産業

〒983-0038 仙台市宮城野区新田五丁目6番24号
TEL 022-284-8679 FAX 022-284-8654