



最近、ぜんぜん  
運動できてない

葉酸って、  
聞いたことあるけど何？



妊娠への影響って  
なんだろう？



仕事もがんばりたいし、  
こどももほしい



たばこやお酒の影響と  
よくいわれるけど…



毎月、生理痛が  
重くてつらい



／ そんな声にこたえます ／

# プレコンセプションケア

今の私たちの過ごし方が、**未来の自分**をつくる



バランスのいい食事  
って、つまり何？



性感染症って、  
どう予防すればいいの？



やせたいけど…

**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。

はじめよう プレコンセプションケア

もっと詳しく知りたい方は、こちらから。 <https://precon.cfa.go.jp/>



こどもまんなか  
こども家庭庁