



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