



大切なこととからだのために、プレコンセプションケアに取り組んでみませんか？

兵庫県プレコンセプションケア講師派遣事業

～ あなたの将来のために ～

『プレコンセプションケア』

プレ「～の前の」
+
コンセプション「妊娠・受胎」
+
ケア「手入れ・管理・注意」

直訳すると「妊娠前の健康管理」を意味しますが、性別や妊娠・出産の希望を問わず大切な取り組みです。

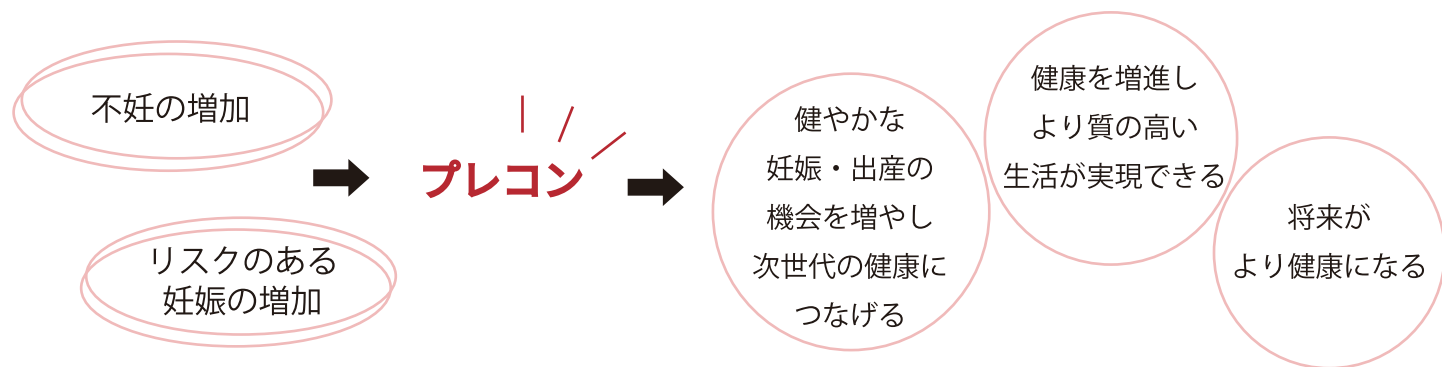
大切なあなたの『将来』。

結婚も出産も、する・しないは自分で決められます。

妊娠・出産を望んでいる場合、ころにもからだにも適切な時期があります。
今、妊娠・出産を希望していなくても、どのようなからだづくりが必要なのか。

幸せな人生を歩むために、様々な選択肢があることを知り、
将来の妊娠の希望を含むライフプランを早い時期から考え始め、

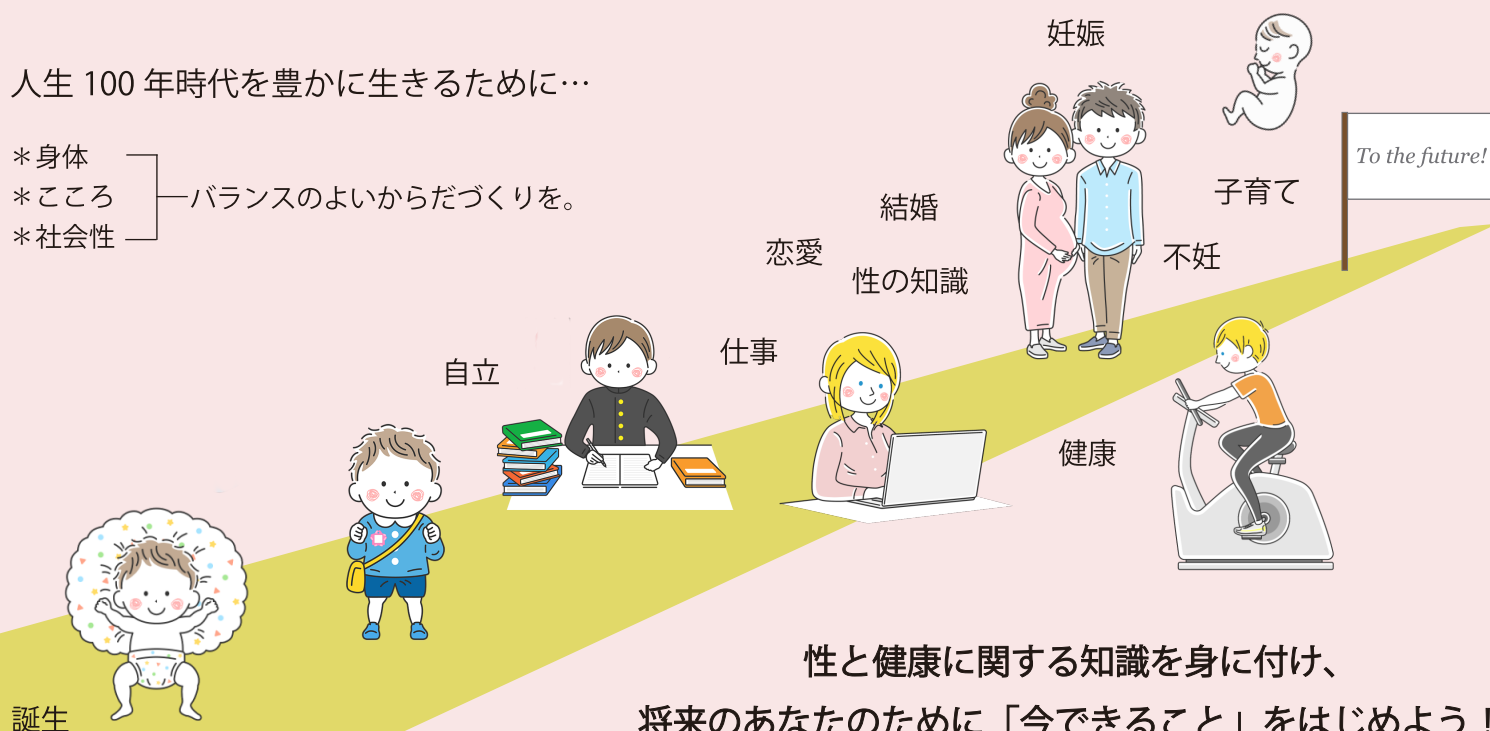
自分たちの日々の生活に向き合い、
ころとからだの健康管理を行うことが大切です。



人生 100 年時代を豊かに生きるために…

*身体
*ころ
*社会性

—— バランスのよいからだづくりを。



性と健康に関する知識を身に付け、
将来のあなたのために「今できること」をはじめよう！