



幸せに生きる道は、自分自身で選択できる！

生活習慣を
整えよう

やせも肥満もからだには負担になります。適正体重をキープしましょう。適切な運動やバランスの良い食事をこころがけましょう。ストレスをためこまないように発散方法をたくさん持ちましょう。

信頼できる
情報を得よう

インターネットやSNSが普及する一方で情報が氾濫しています。出典元が信頼出来るものなのか、専門職による情報なのか、論文や研究など学術的に認められているもののかなど、信頼出来る情報を選択できる力を身に付けましょう。

とびっきりの
人生を送るために
自分磨きをしよう

人や物、価値観、経験など様々な出会いによって人は成長していきます。魅力ある人格を身につけ幸せな人生を歩めるように、たくさんの出会いを大切にしてほしいと思います。

今の健康
将来の健康のために
今できることを
しよう

タバコやお酒、薬物の有害な影響を知ることや定期健診、必要に応じたワクチン接種を行って自分の体を守りましょう。

性感染症や
予期せぬ妊娠を
予防しよう

若い世代の性感染症が急増しています。また、予期せぬ妊娠によって中絶する若い世代の割合も増えています。妊娠・出産の希望を含むライフプランを考えながら、性と健康に関する知識を身につけましょう。

大きな愛を
育てよう

大きな愛を育てるための力として想像力・忍耐力・共感力があります。今これしていい？相手はどう思う？言葉や行動にする前に少し考えてみたり、一歩踏みとどまるを選択したり、相手に寄り添い、優しい言葉、元気の言葉をたくさんもつことで、大きな愛は育っていきます。



人の
よいつながり



からだとこころの
健康



社会との
よいつながり

人生100年時代を、自分らしく生きる

からだもこころも健康に

人や社会とのつながりも大切にしながら
幸せな人生を築いていきましょう

もっと詳しく知りたい方は >>>



兵庫県プレコンセプションケア応援サイト「プレコンはじめの一歩。」

https://web.pref.hyogo.lg.jp/prec_care/adult/



兵庫県プレコンセプションケア小学校高学年～中学生向け「かがやく未来はじめの一歩。」

https://web.pref.hyogo.lg.jp/prec_care/child/index.html

兵庫県プレコンセプションケア講師派遣事業

<https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf17/r6prekon.html>



【お問い合わせ先】

公益社団法人小さなのちのドア ☎ 078-743-2405

兵庫県医療部健康増進課（委託元） ☎ 078-362-9115

