

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





性感染症って、
どう予防すればいいの？



やせたいけど・・・

バランスのいい**食事**
って、つまり何？

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。

こどもまんなか
こども家庭庁

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/