

将来、子どもがほしい
でも、生理痛が
ひどいのが気になる

将来、バリバリ働きたい！
でも、だるくて
朝が起きれない

毎日夜更かし・
食生活も乱れている、
将来が心配かも

彼女との将来を
考えたいけど
何を考えたらいい？

将来のために自分を大事にできていますか？

今から始めよう！

プレコンセプションケア

プレコンセプションケアとは、毎日を健康的に過ごし、ライフイベントに直面した際に
さまざまな選択肢を増やすためのヘルスケアです
5年後、10年後、自分の希望するライフプランを叶えるために、
若いうちから知っておいてほしいことがあります

9つの プレコン チェック

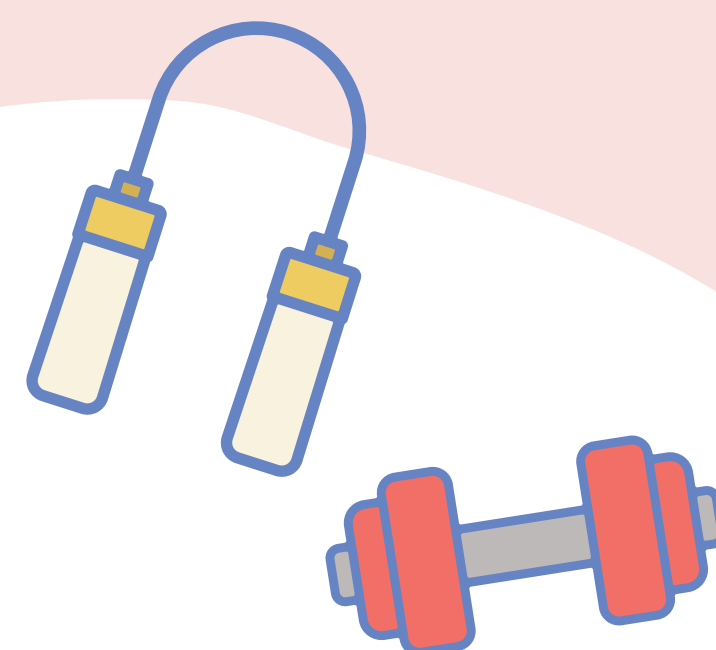
栄養 足りてる？

1 エネルギー摂取量と
栄養バランスに
気をつけよう。

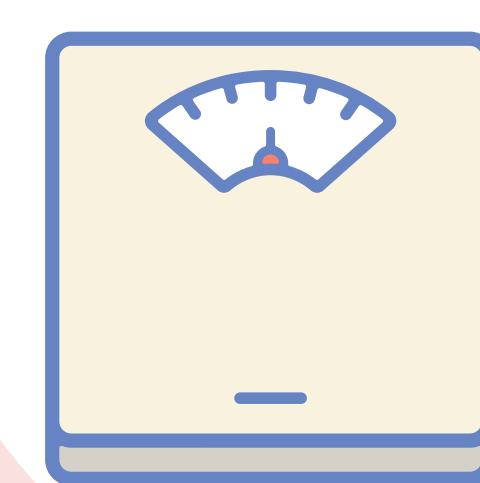


2 運動 してる？

150分/週、運動をしよう。



3 適正体重 知ってる？



BMI(kg/m²)
18以上25以下に
なるようにしよう。

$BMI = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$

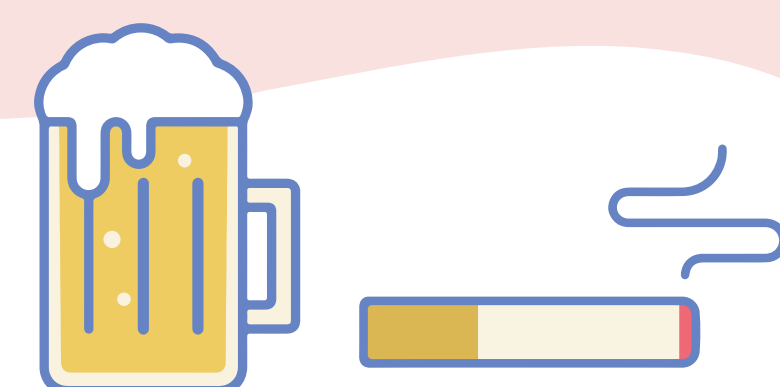
睡眠 とれてる？

4 十分な睡眠時間と
休息を確保しよう。



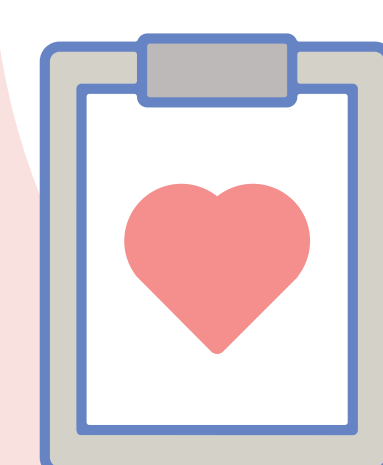
5 アルコール・ 喫煙 増えてない？

過度の飲酒、たばこは控えよう。



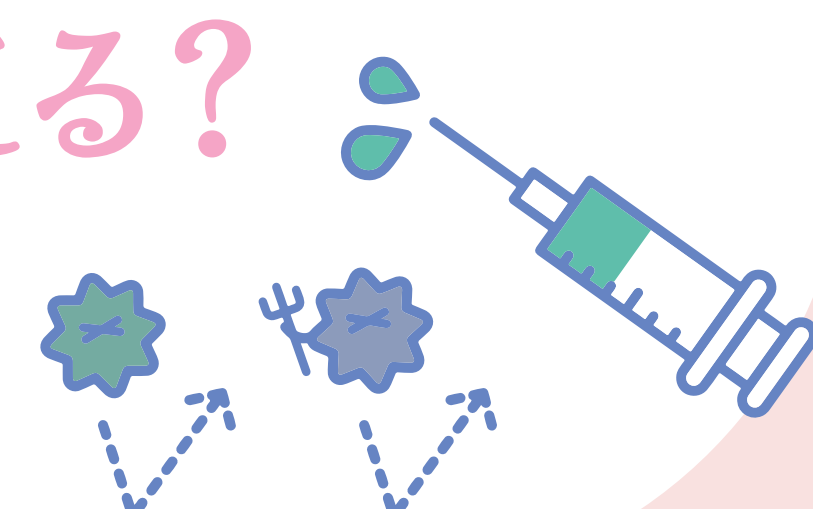
6 ストレス ためてない？

心の健やかさを
大切にしよう。



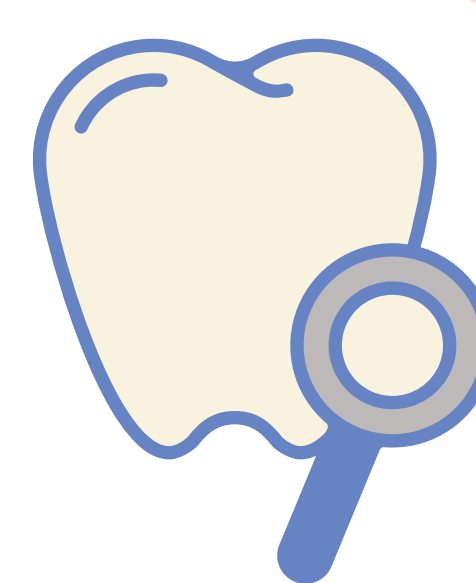
健康診断・ 予防接種 うけてる？

7 健診を受けよう。
予防接種を打とう。



8 歯 のケアしてる？

歯周病ケアをしよう。



9 ライフプラン を考えてみよう

性と生殖の正しい知識を身につけて、
どう生きたいか？を考えてみよう。

