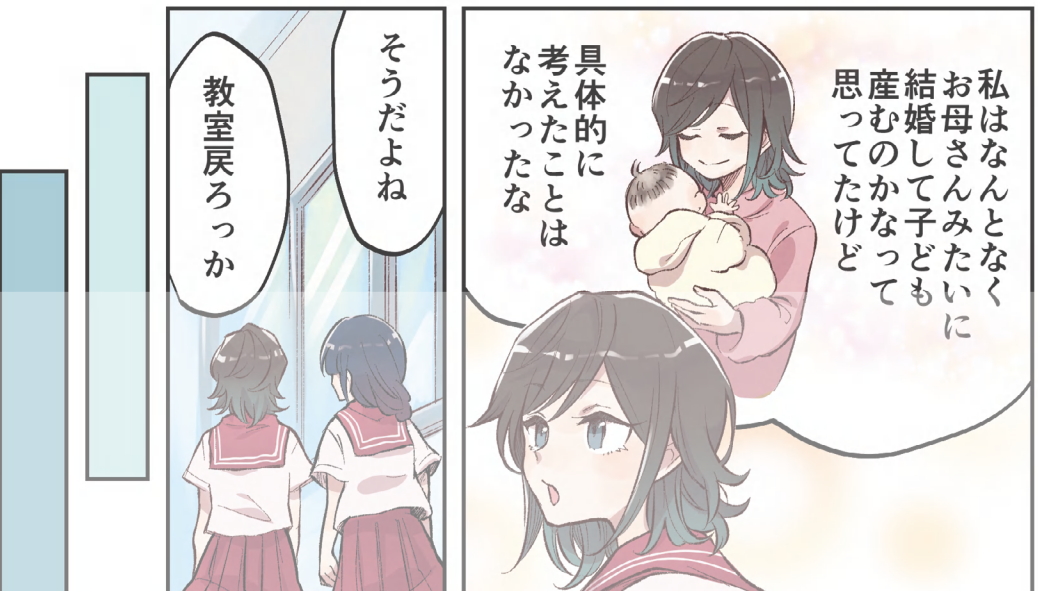
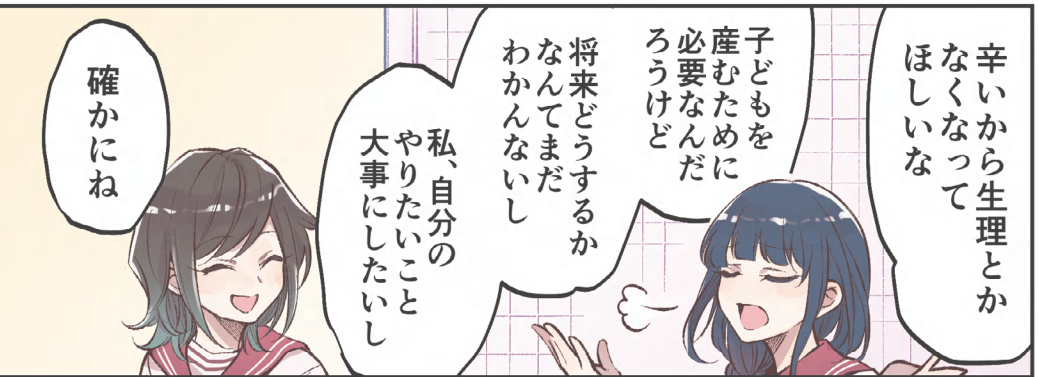


“いまのじぶん”が
“未来のじぶん”をつくる
自分を大切にする
プレコンセプションケア





次授業
なんだっけ
眠いな

また徹夜で
ゲーム
してたの？
保健だよ

なんか前回
先生が健康とか
出産とかに
ついての話だって
言ってたような？

そうだったっけ？

まだ先のこと
だからあんまり
実感湧かないよね

俺は最近彼女できて
ちよつとリアルに
なってきたかも…

授業で性について
知ろうみたいの
あるじゃん？

ちよつと
恥ずかしい
けどさ
考えなきゃな
と思うよ

えらい！
知識を持つのは
大切なことだよね

今回扱うのは
プレコンセプションケア
についてです
これは若い世代が
将来のライフプランを
考えて日々の生活や
健康と向き合う
健康管理で

近年
注目されて
いるんですよ

正しい知識を得て
将来を考えること
そして健康的な
生活を送ることが

将来のキャリア形成
健やかな妊娠や出産
そして子どもの健康
にまで関わってきます

健康かあ

子ども産むか
わかんないしなあ

自分か子どもを
望むかどうか
この先病気に
なるかもしれない

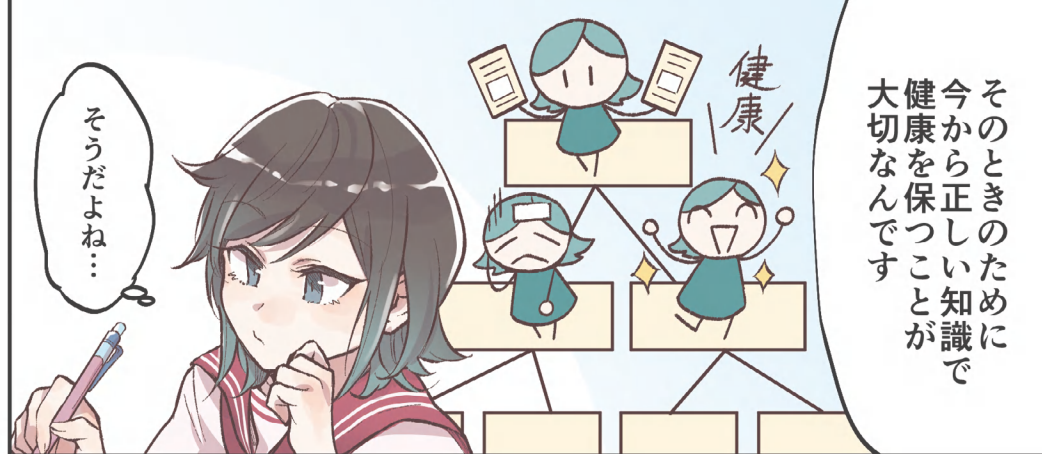
ドキッ

ということに
ついてピンと
こないかも
しれませんね

でも健康な
体でいることは
生きていく上で
とても大切な
ことです

今はもちろん
もう少し大人に
なってからも
妊娠や出産の
ことを具体的に
考えていないかも
しれません

でもいつか
子どもが
欲しいと
思う日が
来るかも
しれませんよね？

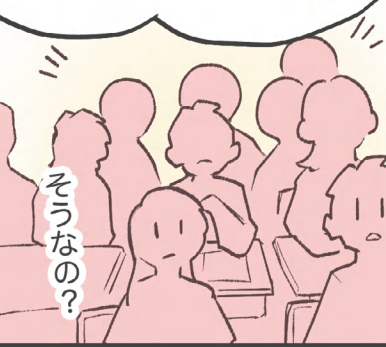


体やこころの不調は放置せず困ったときは信頼できる人や医療機関に相談してみましよう



プレコンセプションケアは「妊娠・出産への備え」として捉えられがちです

もちろん重要な点ですがそれだけでは足りないですよ



そうなの？

皆さんには自分の体や気持ちを大切に選べるかを大切にする権利があります



誰かに強制されることはありません

将来多様な選択肢を持つために皆さんに寄り添うのがプレコンセプションケアなんです



授業は以上です



ガラッ...

うん、自分の
体について
向き合おう
って思った

自分や
パートナーが
どんな選択も
できるように
健康でいたいね

生理のこと一度
婦人科を受診して
みようかな

いいと思う！

ずっと
未来の話だと
思ってたけど

その未来のためには
今の健康が大事
なんだね

俺もちゃんと
考えてみるか！

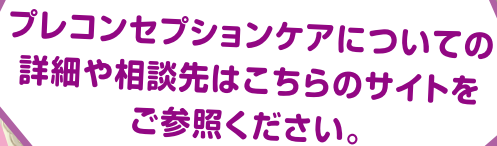
まずは
夜更かし
しないこと
だね！

う...
できるかな

プレコンセプションケアは
ライフプランを
見つめる第一歩です

今から正しい
知識を持って
健康に向き合
いましょう





2025年9月発行