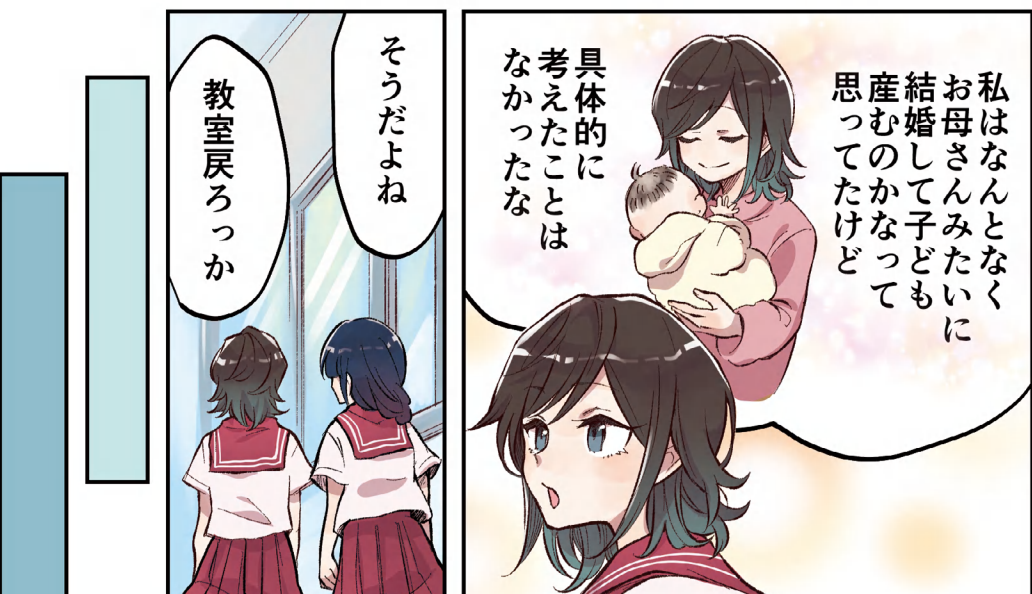


“いまのじぶん”が “未来のじぶん”をつくる 自分を大切にする プレコンセプションケア





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
ついての話だっけ
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…

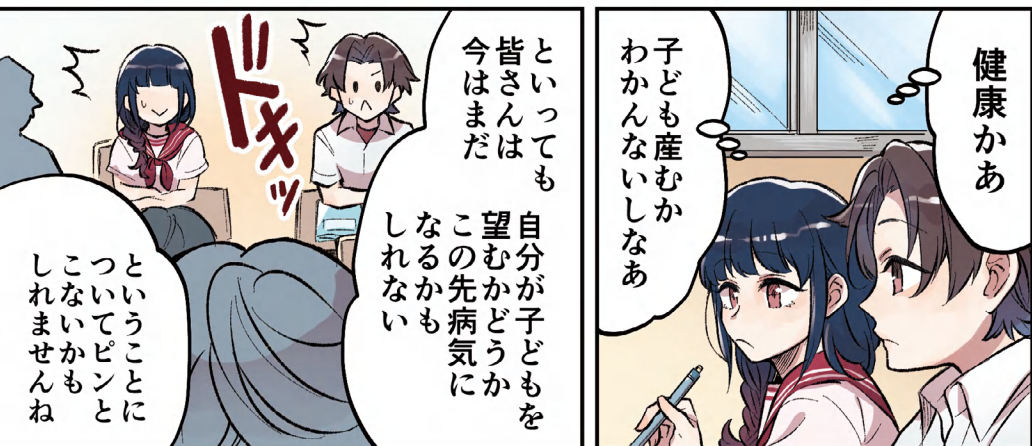
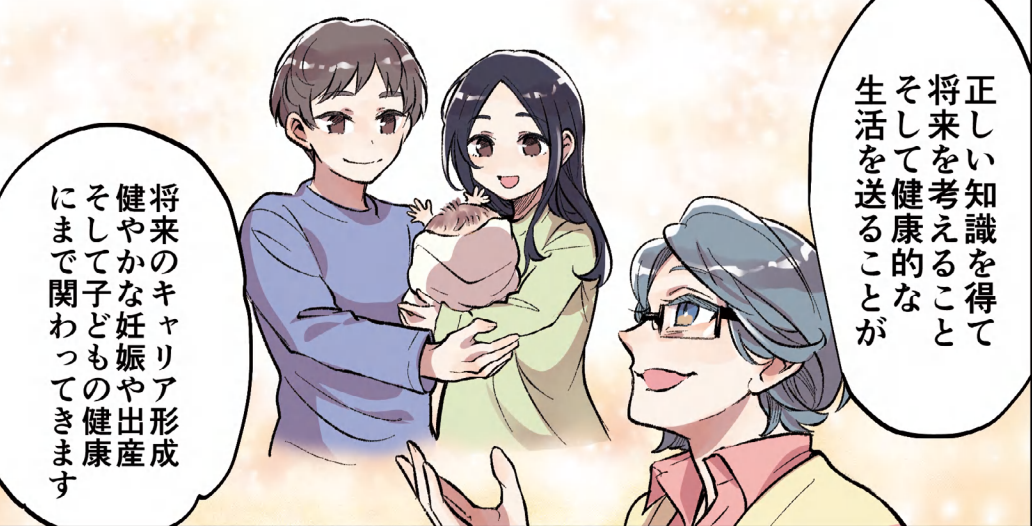
授業で性について
知ろうみたいの
あるじゃん？

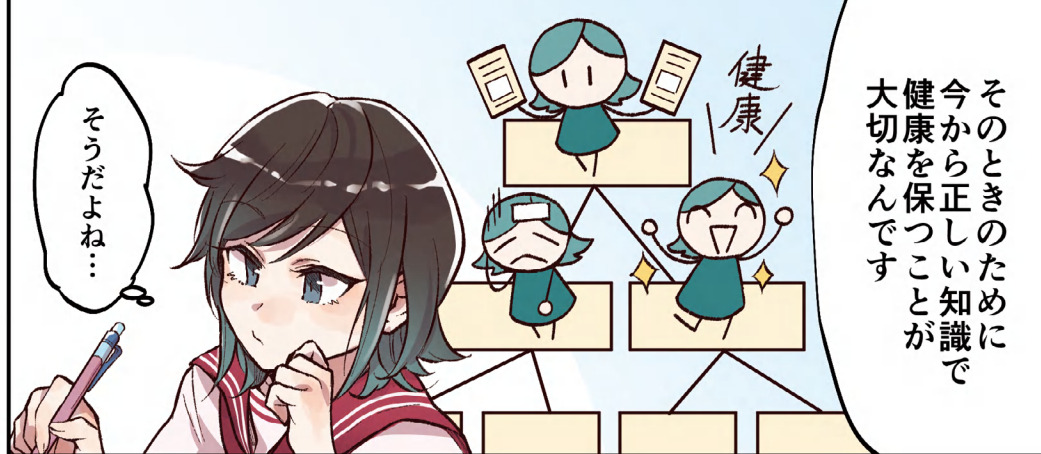
ちよつと
恥ずかしい
けどさ
考えなきゃな
と思うよ

えらい！
知識を持つのは
大切なことだよ

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
健康管理で

近年
注目されて
いるんですよ



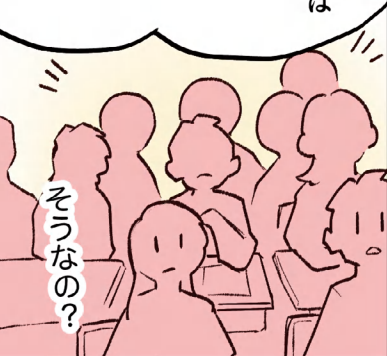


体やこころの不調は放置せず困ったときは信頼できる人や医療機関に相談してみましよう

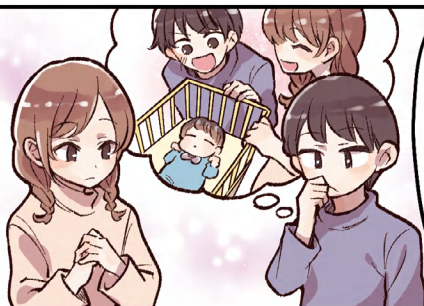


プレコンセプションケアは「妊娠・出産への備え」として捉えられがちです

もちろん重要な点ですがそれだけでは足りないですよ



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



授業は以上です

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





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



参考サイト

発行 愛媛県 健康増進課

〒790-8570 愛媛県松山市一番町4丁目4-2

監修 藤嶋明子

ふじ産婦人科・内科 院長 / 秋田大学医学部附属病院 産科婦人科

制作委託者 NPO法人フォレシア

2025年9月発行