

自分の「適正体重」でいいがで！

プレコンって なにか 知っちゃう？

プレコンとは、
プレコンセプションケアのことで、
「若い時から、将来を見すえて、
日々の生活や健康に向き合う」こと。

それは、将来のあなたの生活や、
これから生まれてくるこどもの健康にも
繋がっていくんです。

今と将来の自分を大切に、
できることを
少しずつ始めてみませんか？

詳しくは
こちらをチェック！



プレコン **高知**
をしよう！

こうちプレコン相談窓口

月経や射精、妊娠・出産にまつわる不安、性感染症、
思春期の性の悩みなど、性と健康に関する相談

電話相談

月曜日～土曜日 13:00～18:30

(祝日・年末年始を除く)

TEL 088-824-1221



高知県 子育て支援課



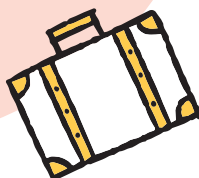
可愛く・カッコよくなりたい。
でも「痩せすぎ」には注意。

プレコンアクション

痩せすぎは、栄養不足のサイン。貧血で倒れたり、将来の骨粗鬆症の原因になったりするよ。一番大事なのは、自分の「適正体重」を維持すること！

※BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
BMIが18.5～24.9が標準の範囲です。

Wow



タバコは、
未来の自分に
影響するよ。



プレコンアクション

タバコは、がんなどの病気の原因になるだけでなく、将来の妊娠・出産や赤ちゃんへのリスクになることも。タバコは控えよう。



食事はからだと
心をつくる
大事なエネルギー！

プレコンアクション

栄養不足は、貧血や月経不順の原因になることも。毎日、3食しっかり食べて、自分のからだを整えよう。



今から始めてみて！

プレコンアクション！

性感染症って
気づかんまま
うつすこともあるき。

プレコンアクション

性感染症は、無症状で知らないうちに感染させる場合があるので注意が必要。コンドームを正しく使って予防しよう。不安があれば早めに検査を。



1日20分の運動で、
もっと調子がでるがやき！

プレコンアクション

運動は1日20分が目安。ストレッチや階段の利用など、日常の工夫でOK。代謝アップや気分転換にもつながるよ。自分に合う運動を少しずつ続けてみよう。



人生を
デザインしてみよう。

プレコンアクション

これからの将来を考える時に、妊娠・出産には、医学的に適した時期があることを知っておこう。極端な痩せや喫煙、月経不順などは、将来の不妊のリスクになることも。日頃の習慣から見直したり、心配なことがあれば相談を。

