

あなたのプレコンセプションケア

できるものから**1**つずつ行ってみましょう。

Action1 適正体重を維持しよう

Action2 食事はバランスよく食べよう

Action3 葉酸は妊娠を希望する1か月以上前から摂ろう

Action4 たばこは「吸わない」「近寄らない」

Action5 お酒は考えて飲もう

女性は20代から、男性は30代から「がん世代」

Action6 若いころから健（検）診を受けよう

Action7 性感染症を予防しよう

Action8 月経・射精で気になることがあれば婦人科医・泌尿器科医に相談しよう

悩みを解決につなげるきょうとプレコンWebサイト



きょうとプレコンWebサイトにアクセスし、相談先やプレコン情報を
要チェック。あなたに合った人生の選択肢が見つかるかも。

きょうとプレコン
Webサイト



発行 京都府健康福祉部こども・子育て総合支援室

発行日 2025年3月

住所 京都市上京区下立売通新町西入藪ノ内町

電話 075-414-4727

2025年3月5日時点【未定稿】

きょうとプレコンリーフレット（府民向け）

自分が望む生き方を実現するために

考えよう あなたのプレコン





自分が望む生き方を 実現できるように応援する。 それが、 きょうとプレコンです。

やせと肥満の増加・出産年齢の高齢化により、
リスクの高い妊娠や、不妊治療を受けるカップルが増加しています。
こどもを持つ・持たないに関わらず、
男女ともに、性や妊娠に関する科学的な知識を身につけ、
栄養管理を含めた健康管理を行うプレコンセプションケアを知って、
今できることから始めてみませんか。

知っていますか？プレコンのこと

こどもを持つ・持たないに関わらず、自分が望む生き方を実現するために知っておいてほしい
のが、プレコンのこと。あなたはどのくらい知っていますか？

プレコン チェックリスト あなたが正しいと思うものにチェック！

＼チェック欄／

- | | | |
|---|---------------------------|--------------------------|
| 1 | 生活習慣は、妊娠してから見直せばよい | ☐ |
| 2 | 付き合っている相手は、あなたのからだを自由に触れる | ☐ |
| 3 | 育児や家事は、女性の方が向いている | ☐ |
| 4 | 妊娠や出産に関することは、自分でなんとかするもの | ☐ |

京都府においては、「子育て環境日本一・京都」の実現に向け、若者の希望が叶う環境づくりの一環として、
幼児期から社会人に至るまで切れ目のないプレコンセプションケア（きょうとプレコン）を推進しています。
きょうとプレコンは、性や妊娠に関する科学的知識を身に付けるとともに、一人ひとりの考えを尊重した人間関係
を構築することで、それぞれが自らの主体的な選択に基づき、自分が望む生き方（ウェルビーイング）を実
現できるようにするための取組です。

チェックが多かついた人は、**要注意**

- 1 **妊娠前からの生活習慣が、妊娠、出産、赤ちゃんの健康に影響
します。**
こどもを持つ・持たないに関わらず、早い時期から、正しい知識を
持つこと、生活習慣を見直すことは大切です。裏面のアクションも
参考に、今できることから一つずつ始めてみませんか。

＜正しい知識を持って判断する＞

性や妊娠に関しては誤情報（デマ）も多く、間違った知識を持っていると、
人生に大きな影響を与えることもあります。信頼できる情報を確認しましょう。

- 2 **付き合っている相手、自分も相手も尊重する「同意」が大切です。**

＜他者と自分の双方の心身・性を大切にすること＞

自分のからだに、「誰が」「どこに」「どのように」ふれることができるか決める権利を、
すべての人が持っています。

- 3 **育児や家事が得意かどうかと性別は関係ありません。**

＜性の多様性・個性・平等性を尊重すること＞

ジェンダーバイアスに無自覚でいると、人を傷つけることがあります。
また、性のあり方は多様で、一人として同じ人はいません。どのような性も尊重されます。

- 4 **困ったことがあるときは、友人や家族のほかにも、医療機関や
行政の相談窓口なども活用しましょう。**

＜頼れる人や場所（機関）が複数ある＞

パートナーとの関係や、性感染症・予期せぬ妊娠などの性や心身の不安など、
困ったことがあるときは、あなたの頼れる相談先を探しましょう。