

今、できることから始めてみませんか？

あなたのプレコンセプションケア

Kyoto Preconception Care

Kyoto Precon 1 やせも肥満も将来の健康に影響します 適正体重を意識しよう

食事はバランスよく食べよう

小さいころからの食習慣も大事です。朝食を抜かずに、3食しっかり食べましょう。主食・副菜・主菜・乳製品・果物の5つのグループをバランスよく食べましょう。



食事

積極的に運動しよう

適正体重の維持に積極的な運動は欠かせません。血流がよくなり、筋肉量が増えることで代謝も高まります。運動は心の状態にも良い影響を与えます。



運動

MEMO

葉酸はビタミンの一種で赤ちゃんの脳や神経を作るために必要な栄養素です。妊娠を希望する1か月以上前から摂ることがよいと言われています。



〈葉酸の多い食品例〉

Kyoto Precon 2 たばこを遠ざける

たばこの煙を吸うと、たばこを吸っている本人だけでなく、周りの子どもの健康にも影響を与えます。がんや心臓・肺の疾患など様々な病気になる危険性が高くなるほか、特に妊娠中は、流産、早産、新生児の低体重の可能性もあります。



Kyoto Precon 3 かかりつけ医を持とう

思春期に訪れるからだや心の変化(月経・射精)は、婦人科医・泌尿器科医に相談できます。相談できる機関を知っておくことは大切です。



【きょうとプレコンとは】

性や妊娠に関する科学的知識を身に付けるとともに、一人ひとりの考え方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り組みです。

発行：京都府健康福祉部 こども・子育て総合支援室

Tel：075-414-4727

Mail：kodomopref.kyoto.lg.jp

作画：来海ユウ

監修：株式会社 PLATICA (渡邊安衣子・原田ゆうこ)

制作・編集：京都精華大学(京都国際マンガミュージアム)事業推進室

●このリーフレットは、国立成育医療研究センター「プレコンノート」を参照、引用し作成しています。

〈きょうとプレコン HP〉



きょうとプレコン

選択できる未来を増やそう

乳幼児期の関わり方が **プレコンセプションケア** とどうつながるの？

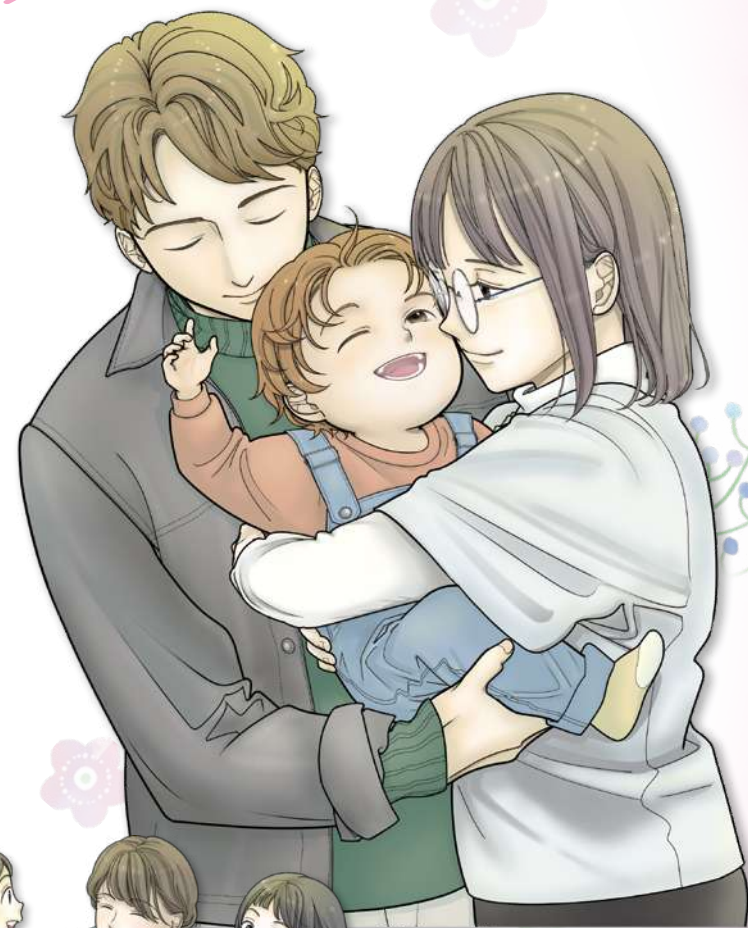
「プレコンセプションケア(通称：プレコン)」

とは、性別を問わず、適切な時期に、性や健康に関する正しい知識を持ち、妊娠・出産を含めた **ライフデザイン(将来設計)** や **将来の健康を考えて健康管理を行う取り組み** のことです。ただし、これは妊娠を考えている人だけの話ではありません。

今の自分のからだや心を大切に、生活リズムを整えることや人との心地よい関わり方は、これからの健康や生き方につながります。その土台は、実は **乳幼児期から育ちはじめます。**

子どもは、自分のからだに興味をもちながら育っていきます。だからこそ、**大人がその気持ちを否定しないことが大切です。**

そうした日々のやりとりが、子どもの心と体を育てます。



〈乳児・幼児期〉に知っておきたい プレコンセプションケア



乳児期

すっぽんぽんになっちゃった



ココがポイント



きょうとプレコン
選択できる未来を増やそう

「恥ずかしい」と止めるのではなく、「大切だよ」と伝えることで、自分のからだを大切に思える気持ちが育ちます。

CHECK

プレコンセプションケアの「土台」として
乳児・幼児期に大切な力は

- ✓ 自分のからだを大切にする力
 - ✓ 「やめて」と伝え、それが受け止められる経験
 - ✓ 気持ちを伝える力
- などが挙げられます。



幼児期

「やめて」っていったのに



ココがポイント



きょうとプレコン
選択できる未来を増やそう

一方の言い分だけを正すのではなく、「いやだった」「さわってみたかった」という気持ちを両方受け止めてもらうことで、自分の気持ちを大事にしなが相手への思いも考えられる関係づくりにつながります。