

思春期からの プレコンセプションケア

～将来のためのじぶんづくり～

プレコンセプションケア
ってなあに？



筑紫野市マスコットキャラクター つくしちゃん お友達 むさし

Pre Conception Care

「性別に関係なく、思春期からの性
やからだと心の健康を考えて行動
できるようになること」

なんだって

プレコンで目指したいことは・・・

現在のよりよい健康

将来のよりよい健康

次の世代の子ども達のよりよい健康

今の自分からオトナの自分につなげるよ

遠い将来につながっていくよ

それって、どんなことに取り組んだらいいのかな



食生活を整える

時間がない、太りたくないからといって食事を抜くと栄養不足になってしまいます。また、好きなものに偏った食事は体調をくずしやすくします。

- 好き嫌いを減らす
- 朝ごはんを食べる
- よく噛んで食べる
- お菓子はほどほどにする



ほかにも心がけていることある？

ちょうどいい体重を保つ

あなたの^{ひまんど}肥満度(ローレル指数)で確認してみましょう。

ひまんど肥満度の計算

体重(kg)	×10÷	身長(m)	÷	身長(m)	÷	身長(m)	=	あなたの肥満度
--------	------	-------	---	-------	---	-------	---	---------

☆例えば 40kg 150cm の場合 $40 \times 10 \div 1.5 \div 1.5 \div 1.5 = 118.52$

判定	100未満	100～115未満	115～145未満	145～160未満	160以上
	やせすぎ	やせぎみ	ちょうどいい	肥満ぎみ	肥満

やせすぎると、貧血や心の不調、骨をもろくしてしまう可能性があります。肥満は、糖尿病や高血圧などの病気をひきおこす要因となります。

生活リズムを整える

休日になると遅寝遅起きになったり、寝だめをしたりしていませんか。生活リズムが変わると体内時計が乱れます。毎日同じ生活リズムを意識しましょう。

適度な運動

ゲーム・スマホ時間が増えるなどで、からだを動かす時間が減らないようにしましょう。



1日に合計60分くらいが目安!

登下校で、まわりに気をつけながら早歩きをするのもいいかもね♪

ストレスをためない

友達や家族と喧嘩したり、勉強が辛くなったり、やらなければならぬことを前にして苦痛に感じたり…このように、ストレスは生きるうえで避けられないけど、過度なストレスは心と体にダメージを与えることもあります。専門窓口や身近な人などに早めに相談してみましょう。

寝る前のテレビ・スマホはブルーライトの刺激で眠りが浅くなっちゃうよ



睡眠時間は毎日8～10時間!

たばこ・お酒は絶対にダメ!!

20歳未満のたばこ、飲酒は禁じられています。



病気を引き起こす可能性があるだけでなく、将来妊娠を考えた時に、男女ともに妊娠しにくい体になる可能性があります。身近な人が吸うたばこの煙も影響するので、身近な人にも禁煙をお願いします。

かかりつけ医を持つ

幼いころから通っている病院はありますか？



生理に関わる相談は、産婦人科へ、
精巣・こう丸に関する相談は泌尿器科へ、
気になる症状がある場合は専門医に相談しましょう。



正しい知識と思いやりだニャ♡

性についての理解

男女ともからだの変化が大きい時期です。

からだの変化は個人差があり、驚きや、不安を感じることもあります。
正しい知識を持ってお互いの心とからだを理解しましょう。

《ジェンダーの理解》
ジェンダーとは社会でつくられた「男らしさ・女らしさ」
人はこの「男らしさ・女らしさ」に関係なく平等に尊重される存在です。

人権・平等を意識する

みんなは将来、どんな仕事をしたい？
結婚する・しない？
こどもを授かりたい・そうではない？

自分はどうかこれを機会に人生プランを考えて、今できることを取り組みましょう。
人生プランには色々な考え方があり、自分の考え方を表現するのは自由です。

自分がされて嫌なことは「NO」といえることも大切。
お互いに思いやりをもった言動ができるといいですね。



心配なときは一人で抱えず
家族や友達、先生や相談
窓口話してみよう

気になった時の相談窓口

内容	相談窓口	担当部署	連絡先	対応日時
からだや性の悩み ・相談窓口 ・正しい知識Q&A ・インタビュー・コラム	スマート 保健相談室	こども家庭庁		各種相談窓口も案内しています
からだや性の悩み ・包茎が気になる ・2か月たっても生理が来ない ・パートナーとうまくいかないなど	福岡県 プレコンセプションケア センター	福岡県 子育て支援課 (母子保健係)	092-409-4936 	メール・LINE：24時間 365日受付 電話：祝日除く日～木 (10：00～18：00) 来所：電話で予約
妊娠した 妊娠したかもしれない 誰にも相談できない…	妊娠SOS	福岡県助産師会	092-406-5118 メール相談は 助産師会 ホームページより	月～土(祝日含む) お盆・年末年始を除く 9：00～17：30
性とからだに関する知識を学べる LINEアカウント 「からだのこと」「性行為のこと」等、Q&A形式で知ることができます	性とからだの ヘルプBOOK ふくおか	福岡県 健康増進課	LINE ID ：095ufwhp 	各種相談窓口も案内しています
こども、妊産婦とその家族の悩み ・妊娠・出産・子育てについて ・パートナー、友達、家族のこと ・学校、近所のこどものこと ・自分の居場所がない など	筑紫野市 こども家庭 センター	筑紫野市 こども家庭課	092-921-1308 市内石崎1-1-1 (市役所2階)	電話、来所 月～金(平日) 8：30～16：30



プレコンセプションケアセンター
Instagram



このチラシの感想を
ぜひお願いします！

(アンケートフォーム)



筑紫野市 こども家庭課
(令和7年6月発行)