

思春期からの プレコンセプションケア

～かがやく未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



つくしちゃんのお友達
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

YouTubeでみてみよう！
(約10分)

[かがやく未来はじめての一步](#)
(出典：兵庫県)



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

ひまんど
あなたの肥満度(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

やせすぎや肥満だとなぜいけないの…？

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。



寝る前のテレビ・スマホは、睡眠の質を悪くしちゃうんだって！

睡眠時間は
毎日8～10時間！

1日に合計60分
くらいが目安！



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。

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、やらなければならない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。
次ページの専門窓口や身近な人などに早めに相談しましょう。

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しょう。



かかりつけ医をもとう

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。

一方で、人のふるまいによる「男らしさ・女らしさ」に関係なく平等に尊重される存在ということも理解しましょう。

性について知りたい人はコチラ



[自分をj知ってプレコンを始めよう](#)

※ページの最後の方にあるよ

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？ こどもは…？

自分はどうしたい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。

人生プランのお手伝いはコチラ



[ライフプランを考えよう](#)

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	リンク・連絡先	対 応 日 時
プレコンセプションケアとは ・マンガで見るプレコン ・正しい知識の発信（食事、睡眠、運動、体重、生理のトラブル、妊娠、避妊、性感症、ワクチンなど）	はじめよう プレコンセプションケア スマート保健相談室	こども家庭庁	はじめよう プレコンセプションケア - 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）	福岡県プレコンセプションケアセンター 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
妊娠の悩み 思春期の悩み 子育ての悩み 誰にも相談できない…	SOS電話相談	福岡県助産師会	SOS電話相談-妊娠 福岡県助産師会 092-406-5118	月～土（祝日含む） お盆・年末年始を除く 9：00～17：30 メール相談あり
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	性とからだのヘルプBOOK ふくおか-LINE 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 市内石崎1-1-1 （市役所2階）	こども家庭センター-筑紫野市 092-921-1308	電話、来所 月～金（平日） 8：30～16：30

福岡県プレコンセプションケアセンター
LINE相談はコチラ



[LINE相談-福岡県プレコン](#)



感想をお願いします
1分で終わるアンケート



筑紫野市 こども家庭課
（令和8年6月発行）