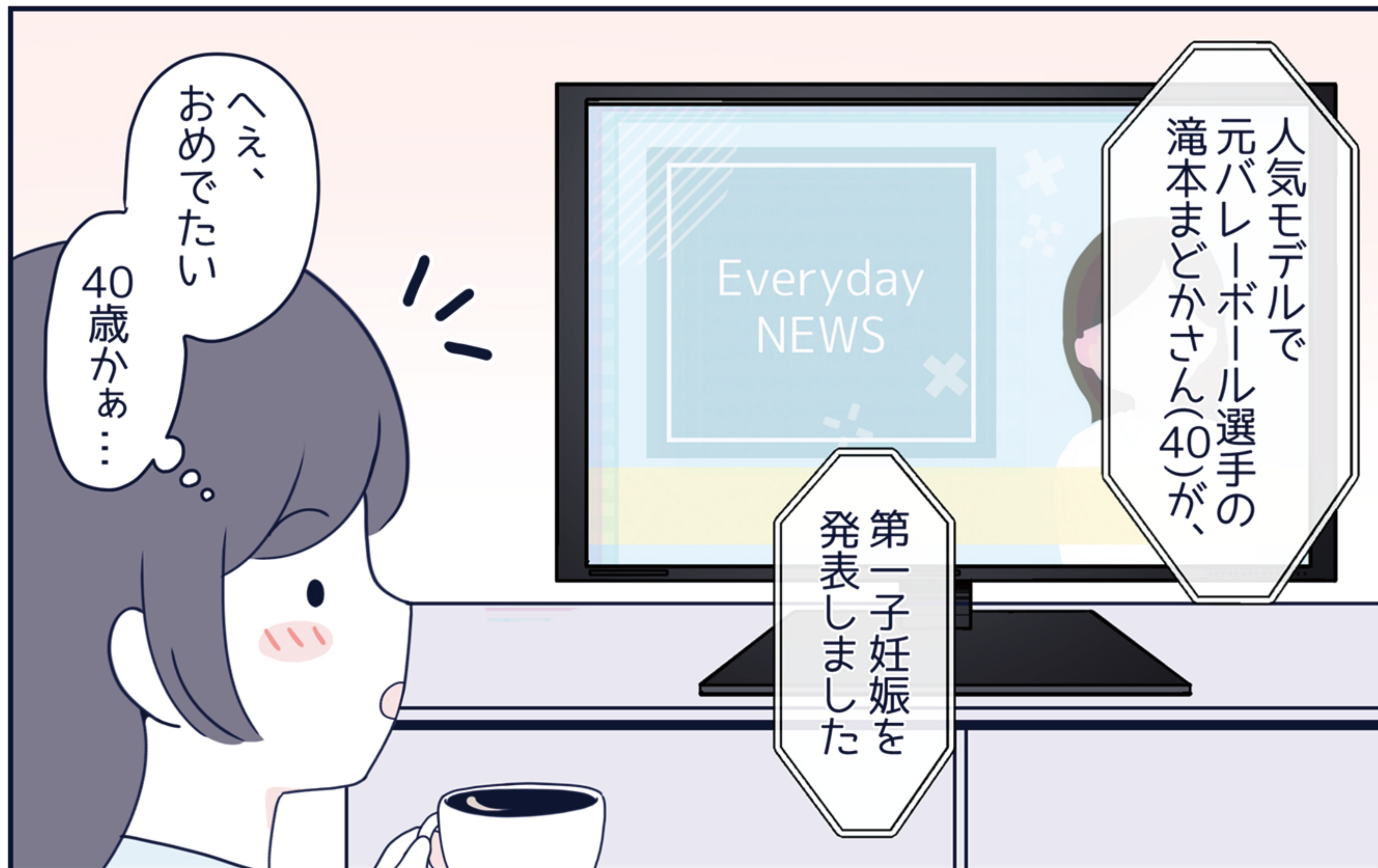


5分で読める ふくしまプレコン

～未来のためにいまできること～



福島県



里香が通う
大学にて

おーい、
練習前に
ちよつと
いいかな？

来月末、
サークルの
懇親会
やるぞー！

おっしやー！
飲むぞー！

やったー！

あっ

はいはい！
参加しますっ！

はいよ
出欠表回すから
書いてー

やったー！この日を待ってたんだ！
もうすぐ私の誕生日で20歳！
ってことは…

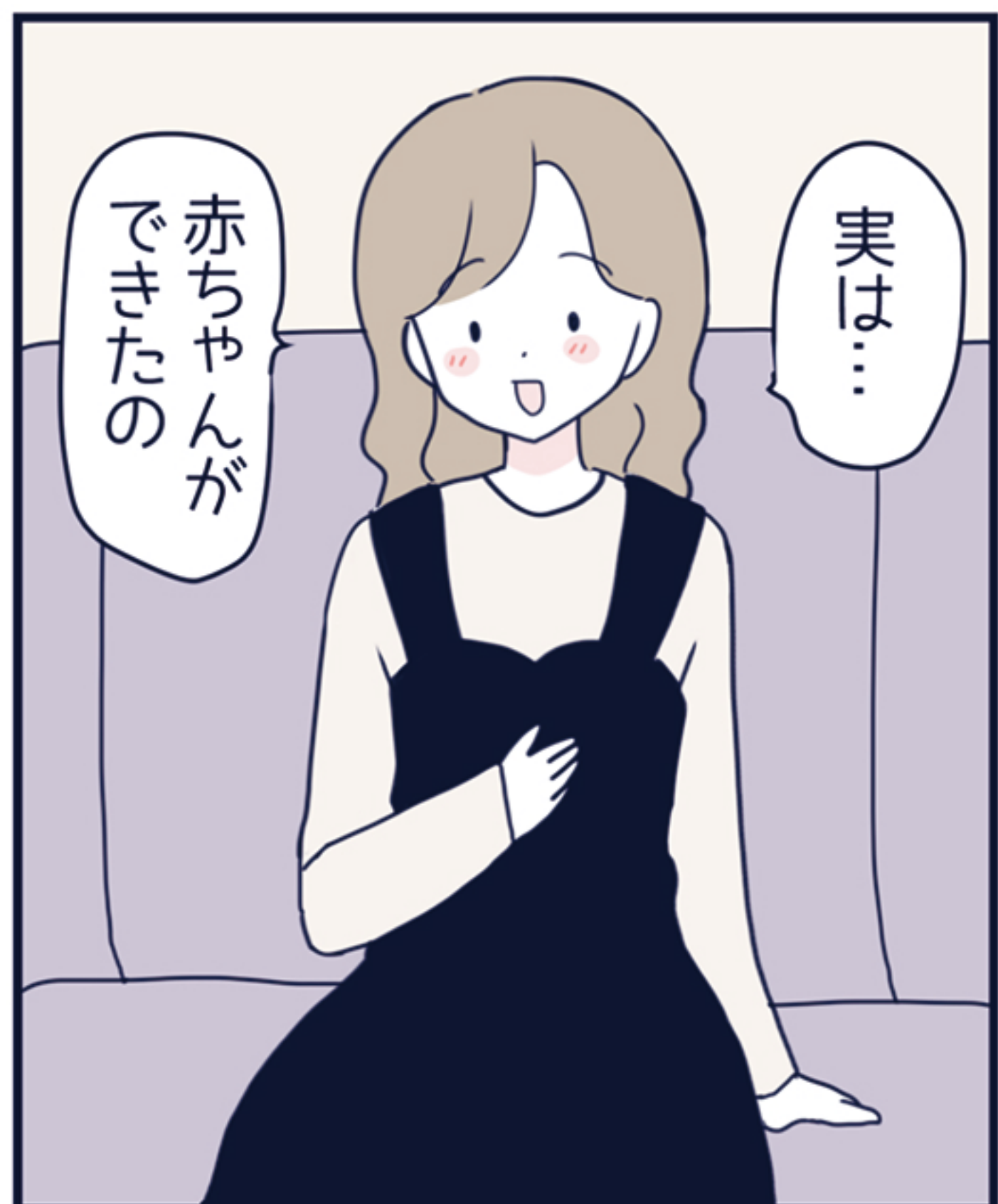
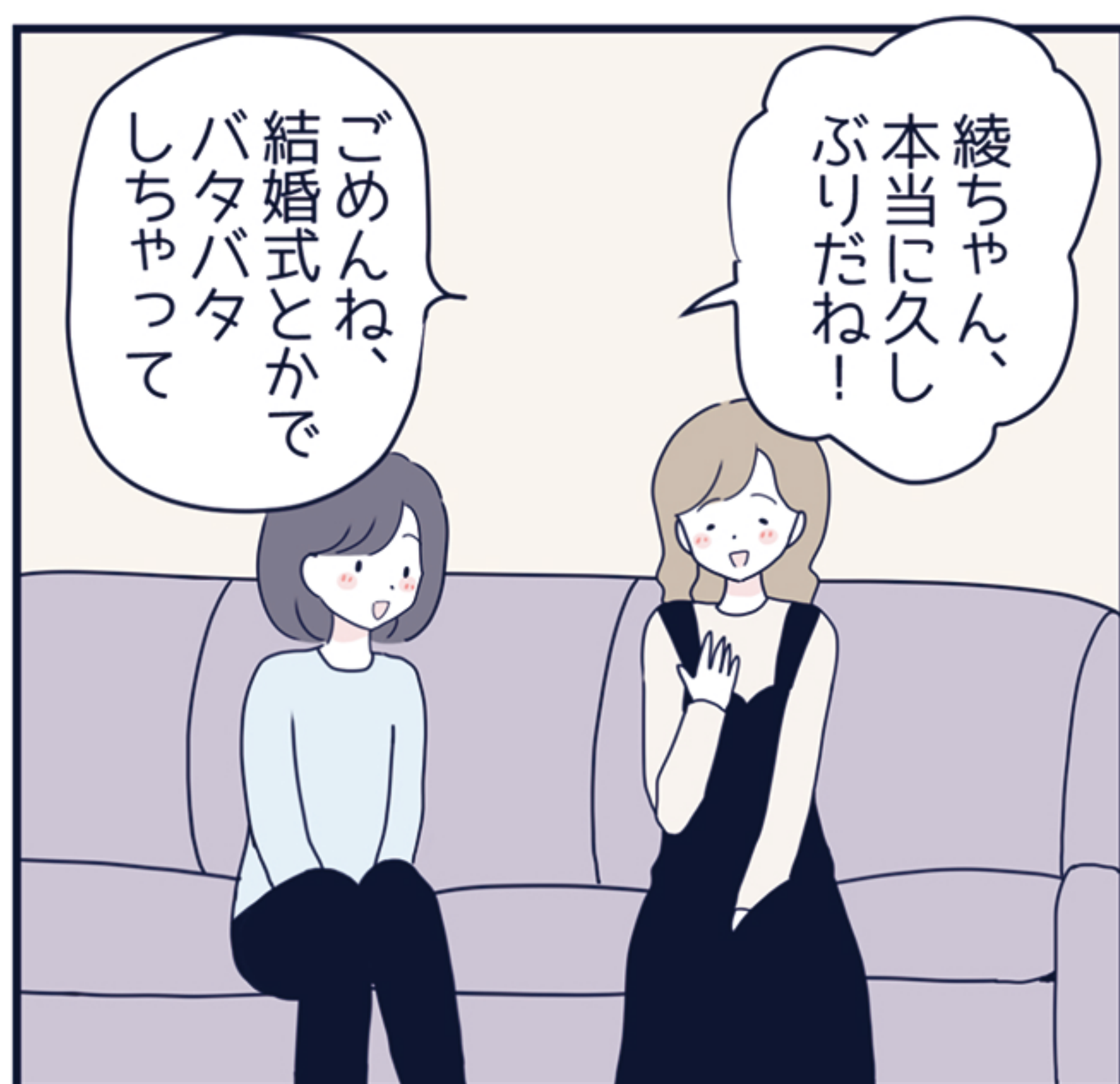
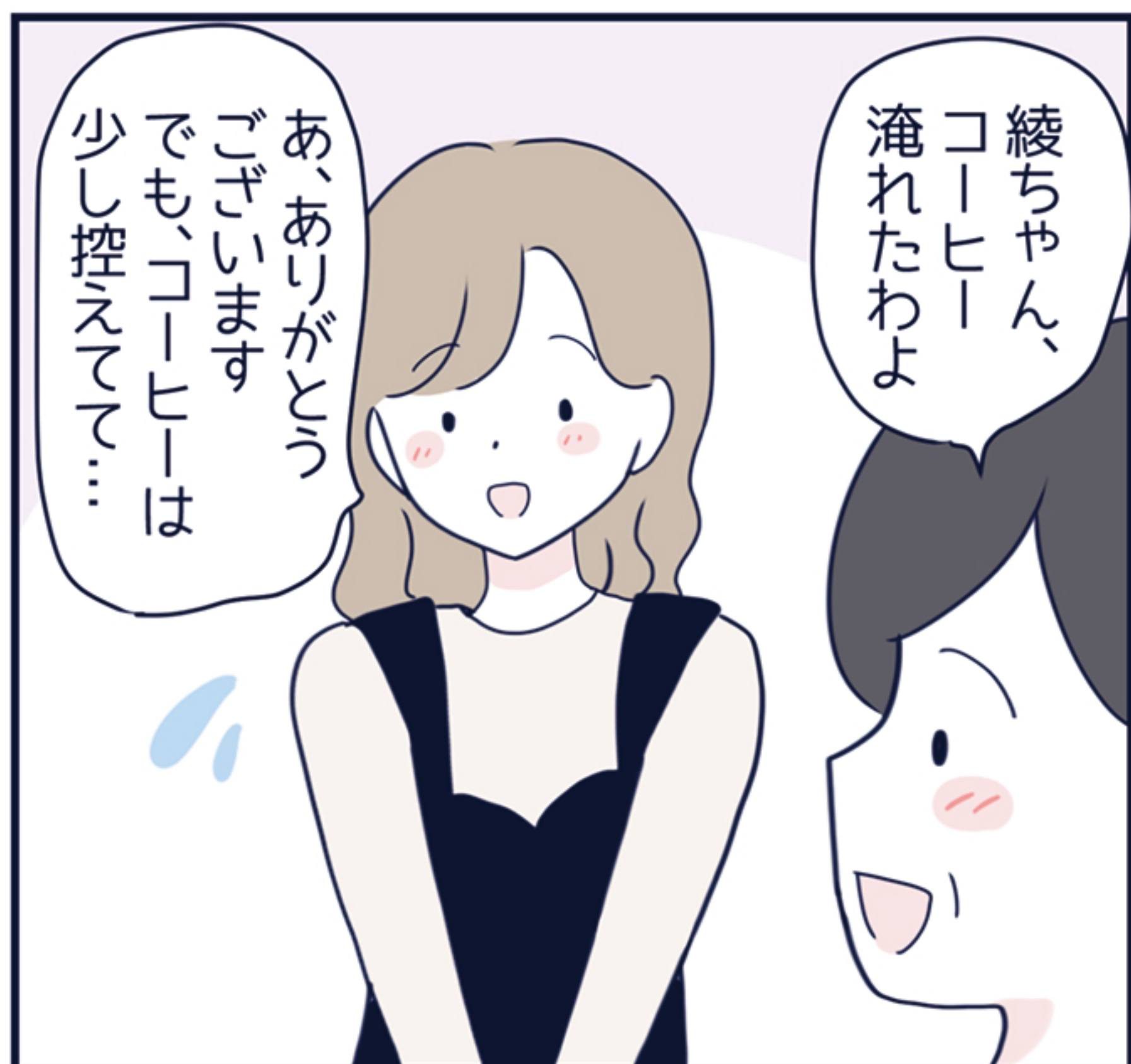
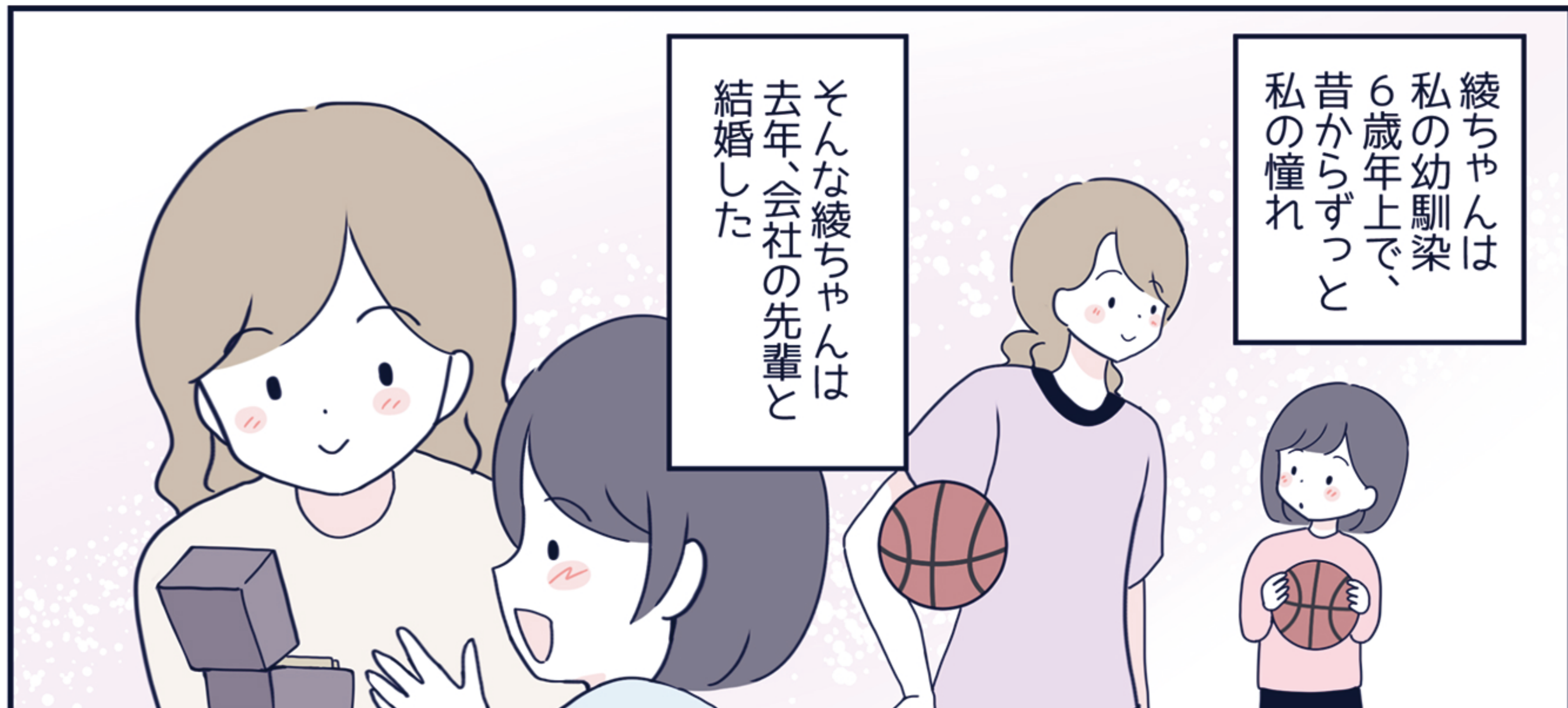
次の懇親会では、ついに
お酒が飲めるーっ！

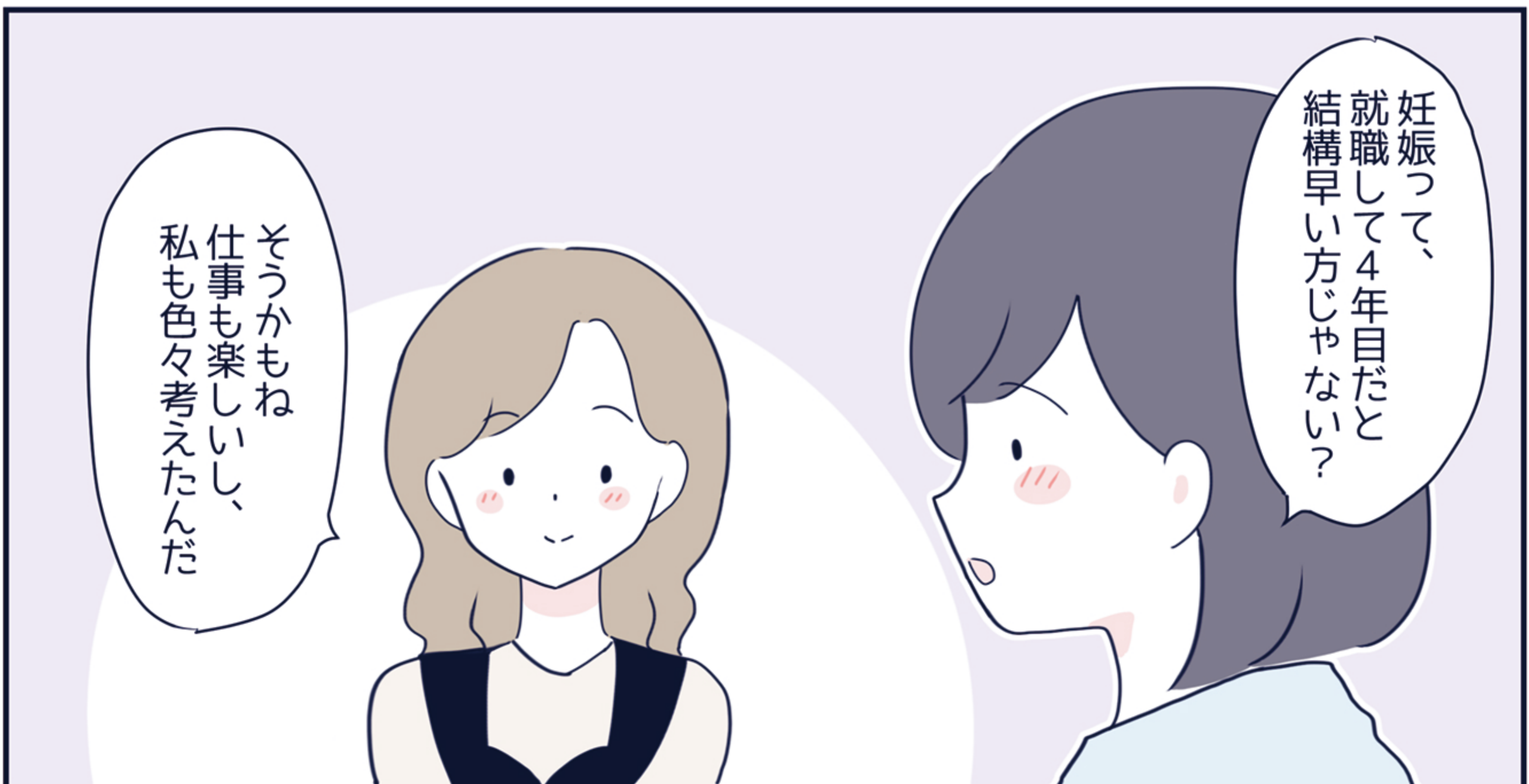
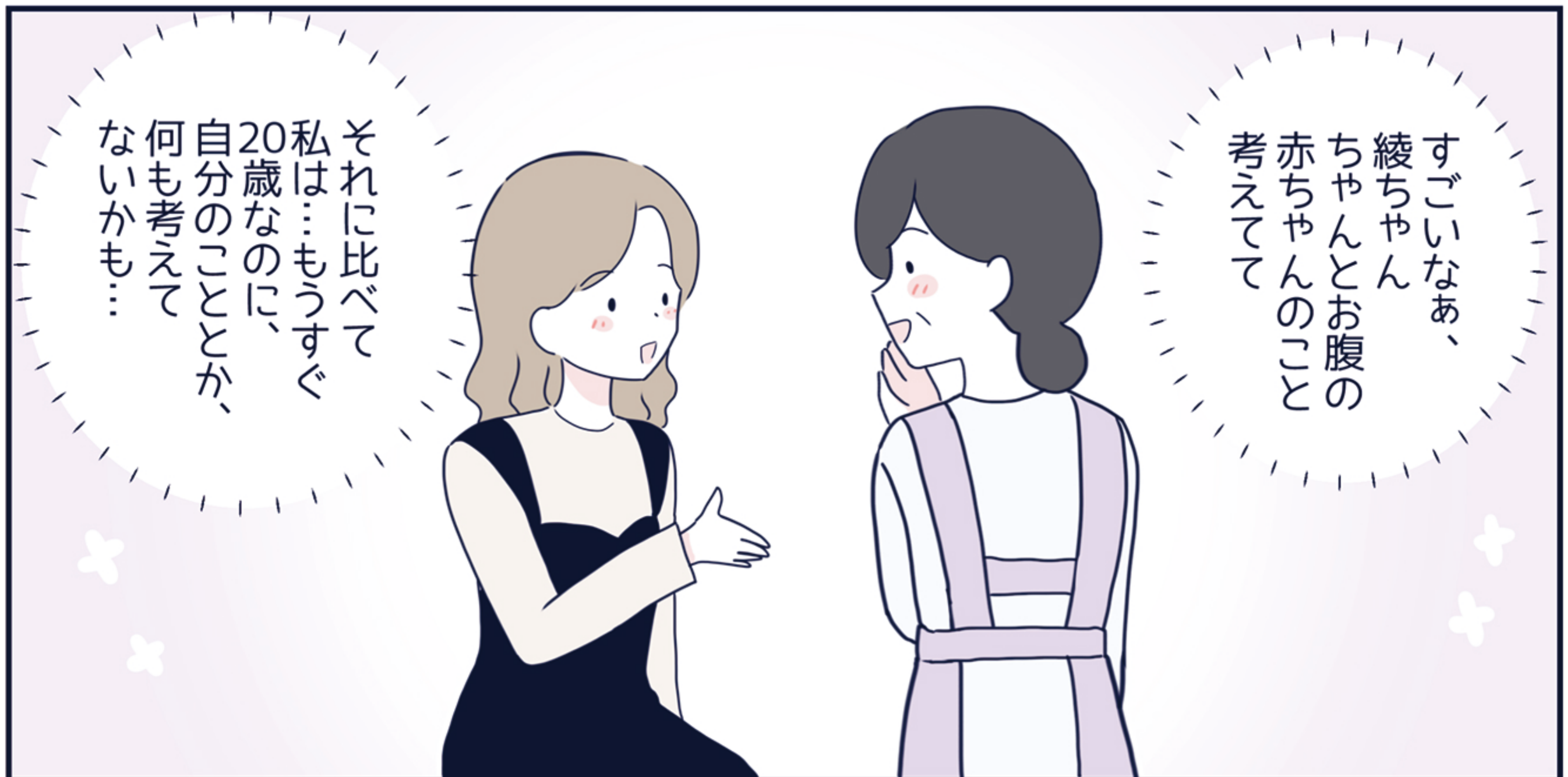
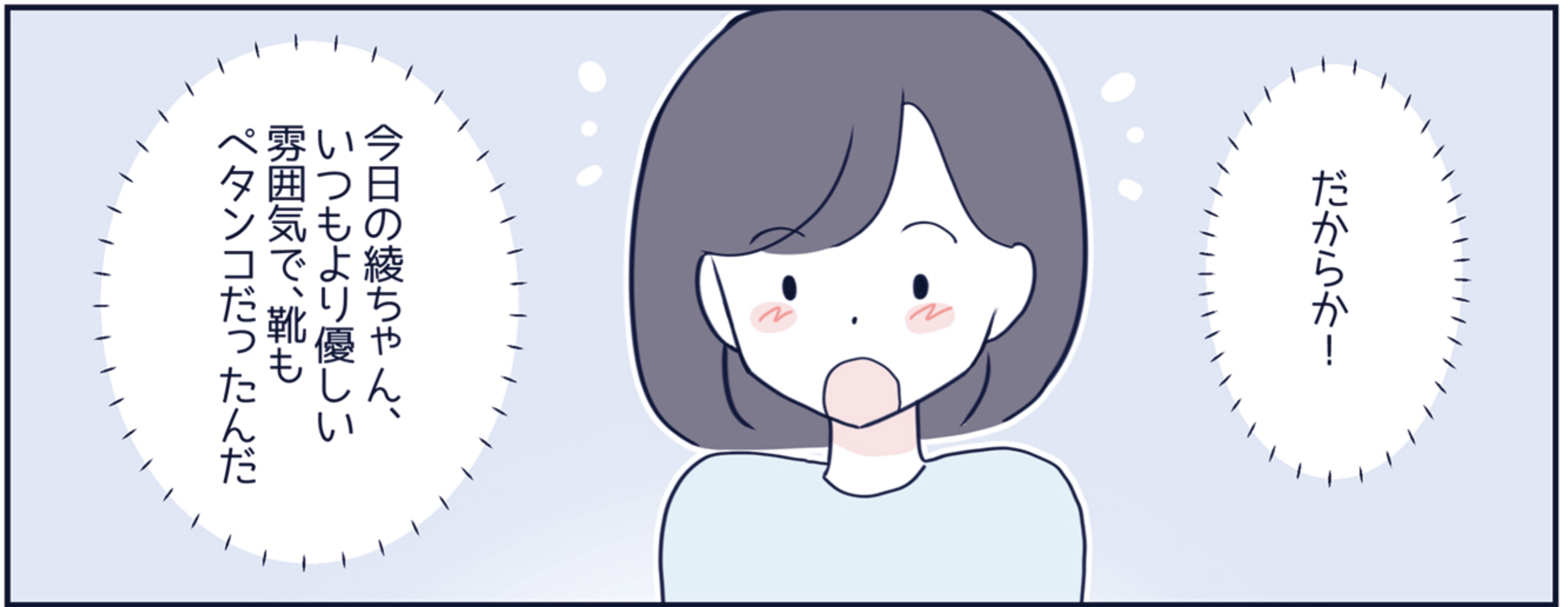
色んなお酒飲んで
みたいなー20歳って、
なんか自由な感じ！

キラ

キラ

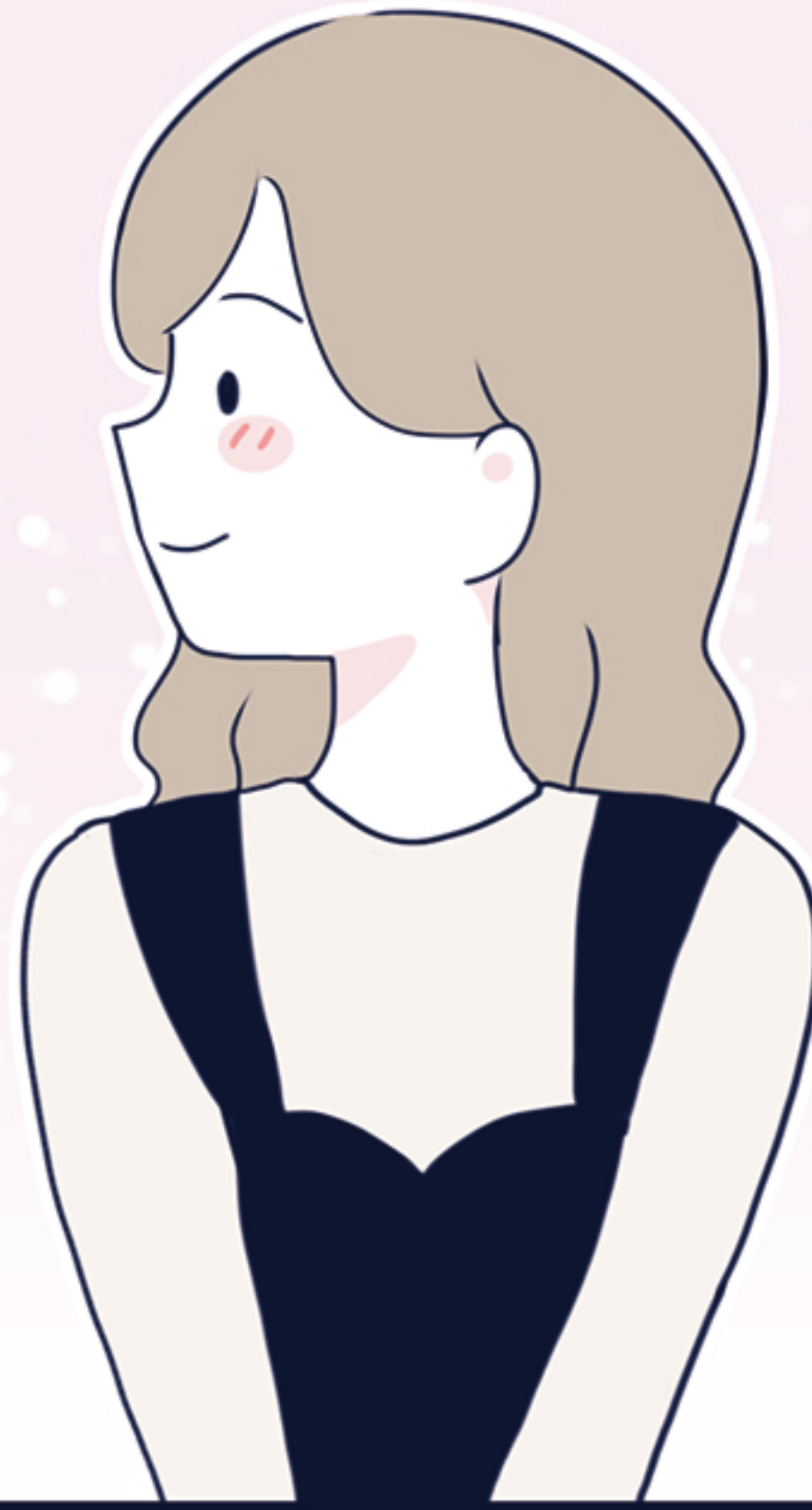






会社の研修で
「**プレコンセプションケア**」
について学ぶ機会があつてね

身体のケアとか
ライフプランのこととか
教わったんだけど、
改めて子どもほしいなつて
考えるきっかけになつたの



プレコン
セプション
……ケア？

まよとー



うん！
「コンセプション」が
「妊娠(受胎)」だから、
その前段階、

つまり妊娠する前から
自分の身体と向き合つて
ケアすることだよ



将来子どもを望むかどうかにかかわらず、男女ともに

自分の身体を大切にして
健康を維持することが、
未来の選択を広げること
に繋がるんだって
お酒やタバコに気を付ける
ことも、その一つだよ



お酒……！

ギョッ……



太りすぎや
痩せすぎも、

妊娠には
影響あるんだって

え！
そうなの？！

実は私、結婚式
の前に無理な
ダイエットで
生理が止まっ
ちやったことが
あって…

研修でそのことを
思い出して、日々の
生活って本当に
大切なんだなって
痛感したんだ

その時は、近くの
産婦人科にかかった
んだけど、気軽に相談
できる場所ができて
安心したよ

今回妊娠が
わかった時も、
すぐに相談
できたしね

でもさ、妊娠って結構いつでもできるイメージない？

滝本まどかさんも40歳で妊娠したし…

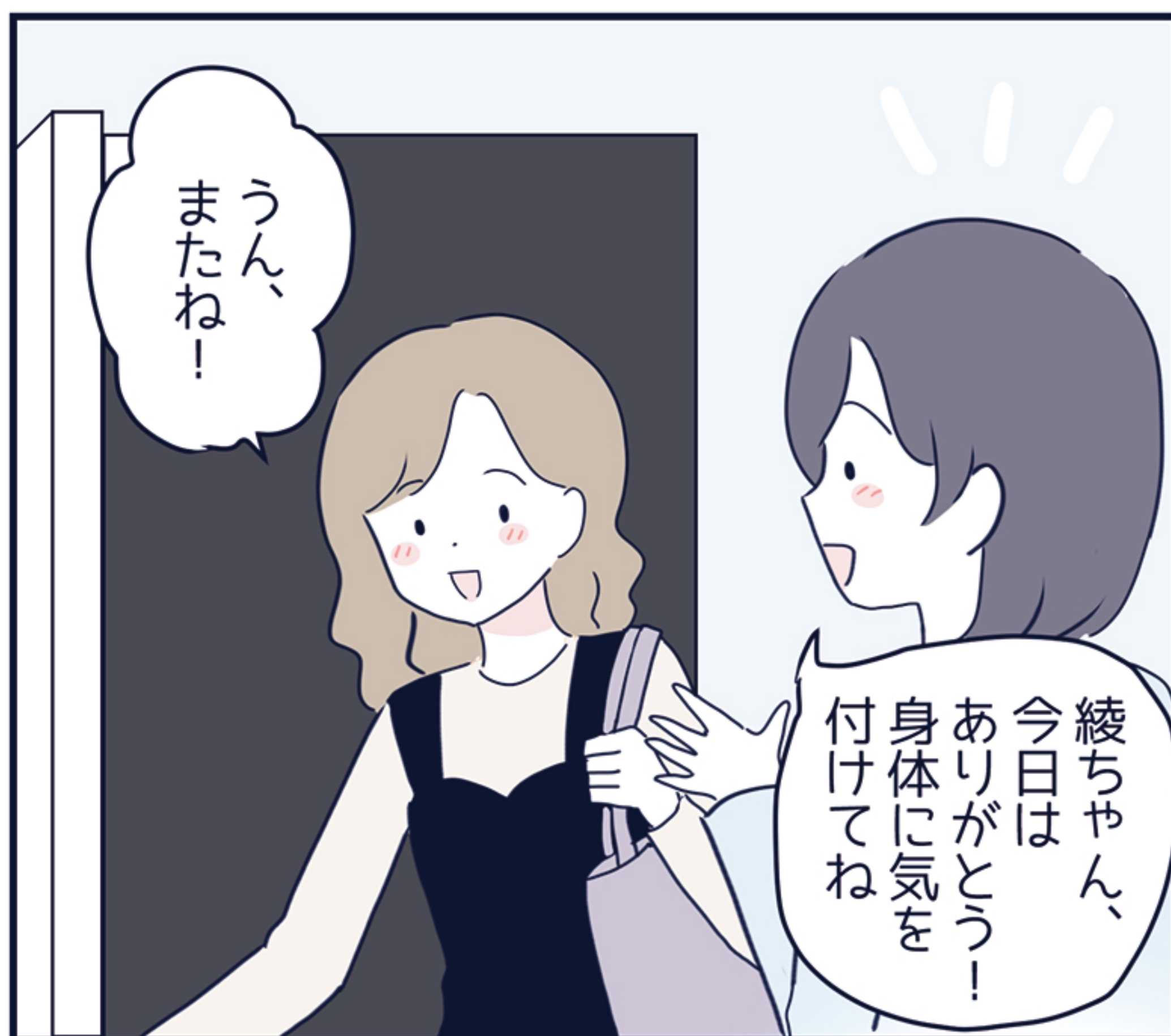
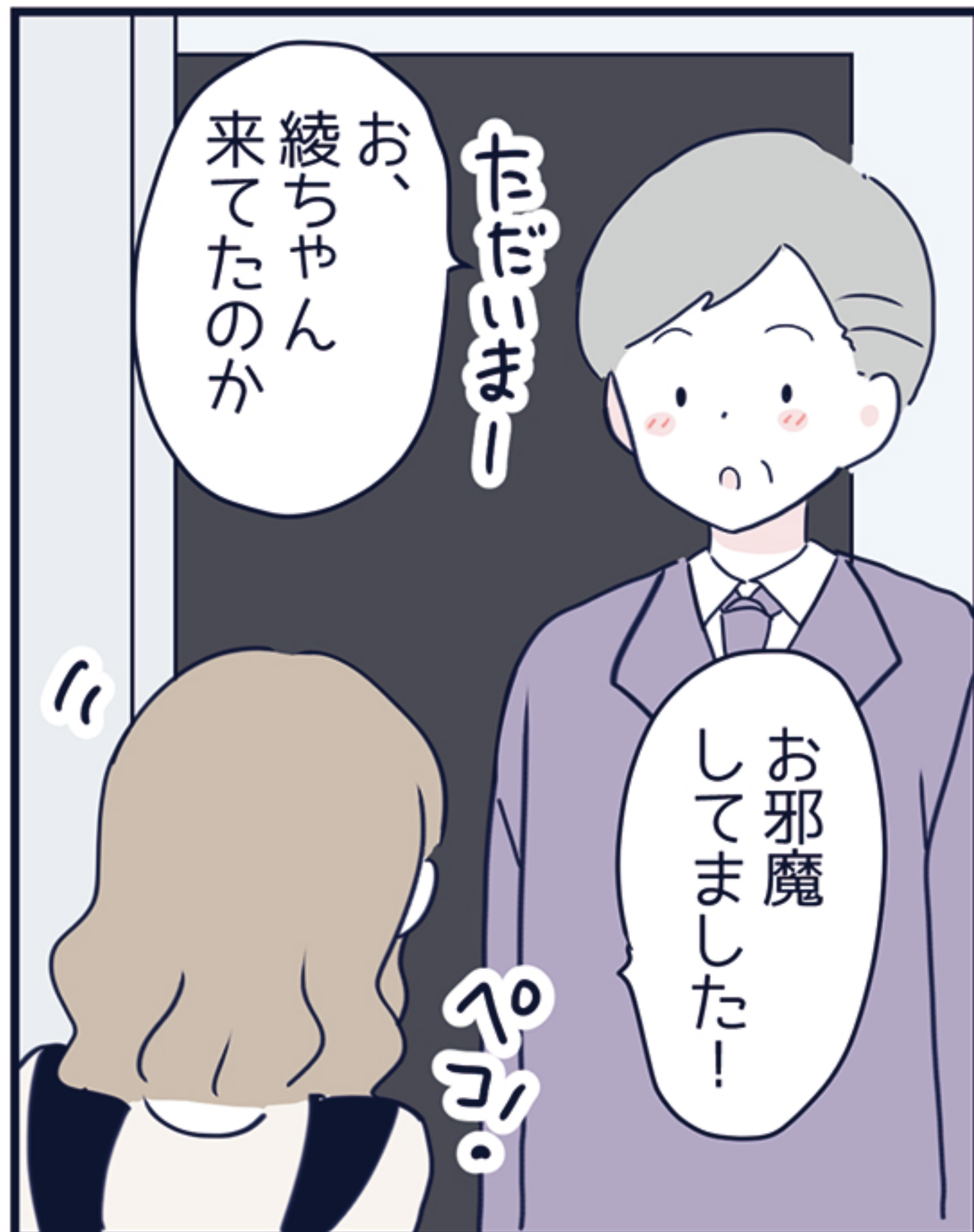
そこが大事なポイントなんだよ、里香ちゃん

たしかに第一子の出産年齢はあがってるけど私たちの身体が年を取るスピードは変わらないの

周りの人に合わせるんじゃないかって自分の身体のこともしっかり知って

子どもを持つか持たないかも含めて自分がどうしたいかを考えるのが大切だと思う

なるほど…！
そういう考え方もあるね

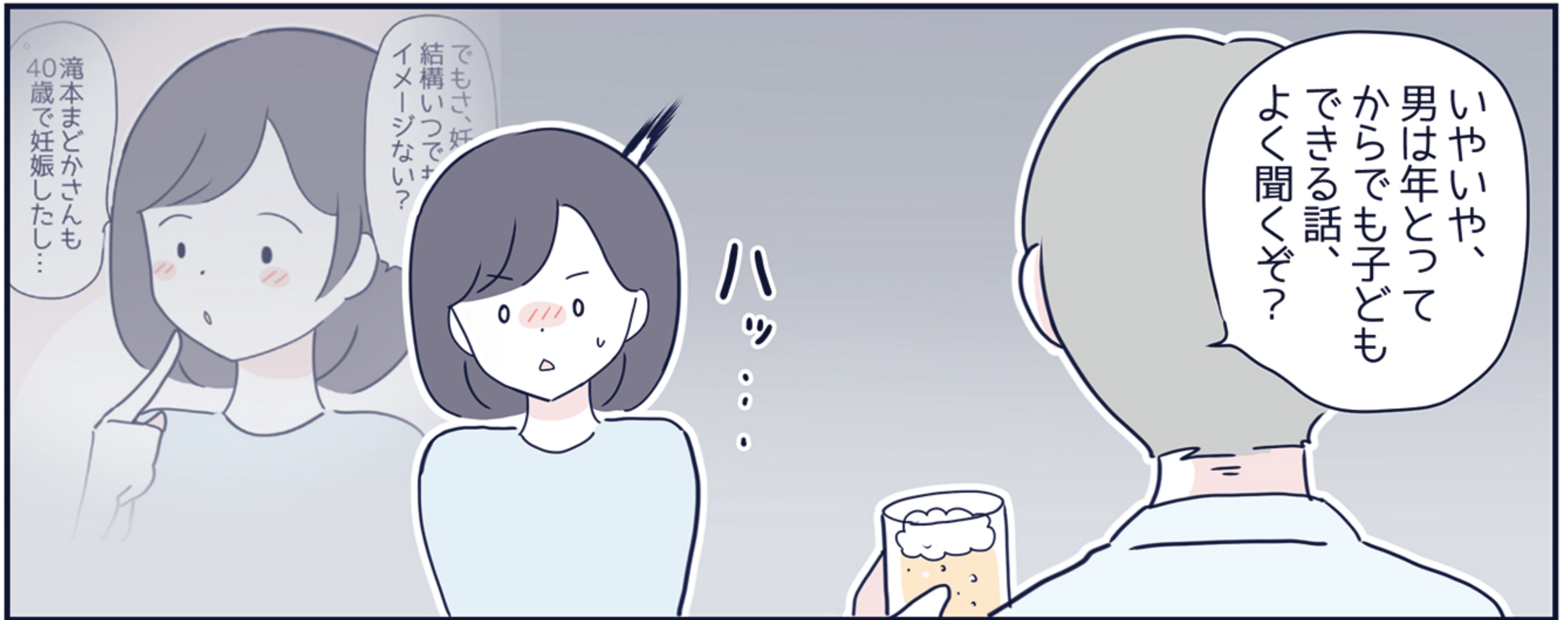




そんなことないよ！
綾ちゃんも言ってたもん！
みんなの出産年齢があがった
からって、

身体が年をとる
スピードは
変らないんだって！

そうよ、あなたは
男性にも年齢は
関係あるみたいよ？

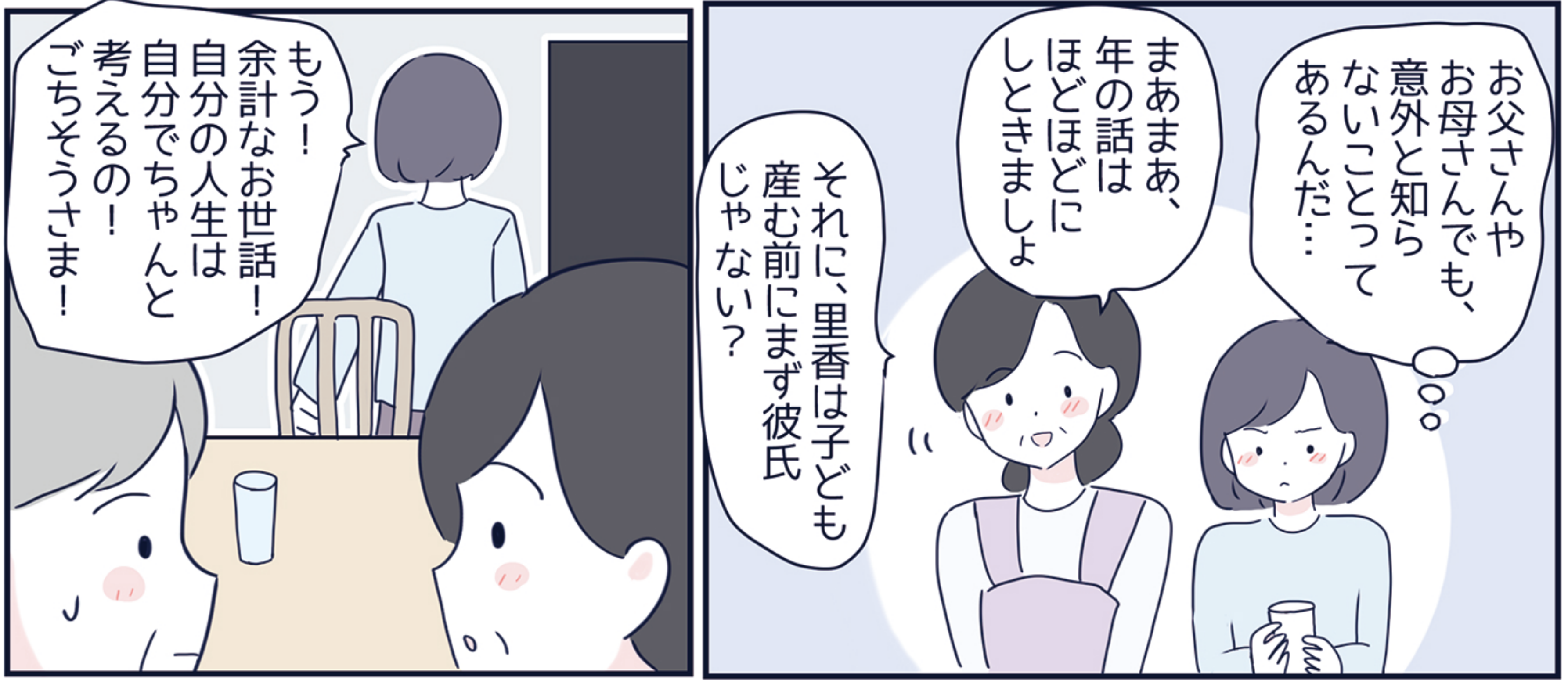


いやいや、
男は年とって
からでも子ども
できる話、
よく聞くぞ？

ハッ……

でもさ、妊
結構いつで
イメージない？

滝本まどかさん
も40歳で妊娠したし……



お父さんや
お母さんでも、
意外と知ら
ないことって
あるんだ……

まあまあ、
年の話は
ほどほどに
しときましょ

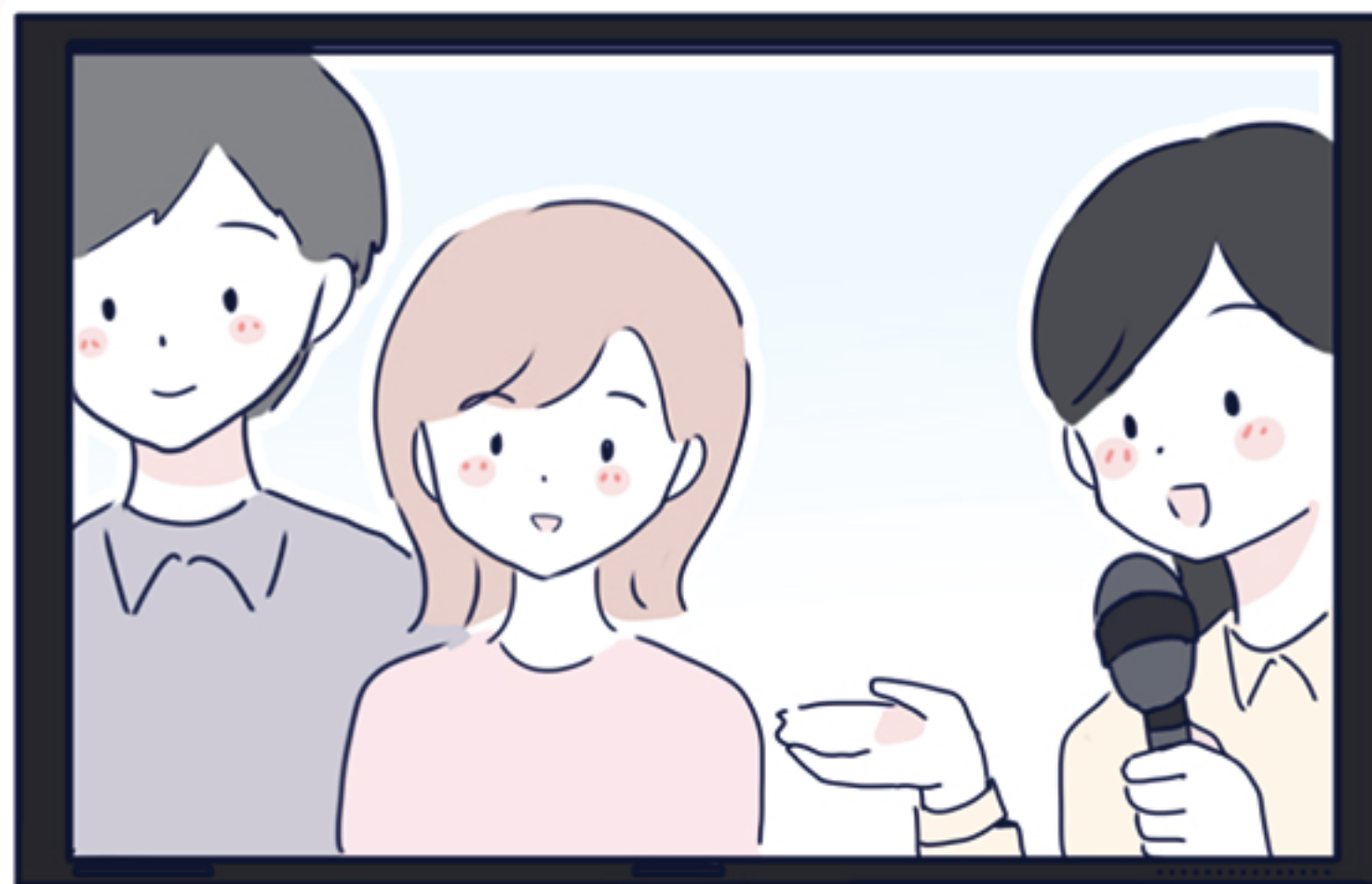
それに、里香は子ども
産む前にまず彼氏
じゃない？

もう！
余計なお世話！
自分の人生は
自分でちゃんと
考えるの！
ごちそうさま！



次の日の朝、
リビングにてー

…先日妊娠を発表した
滝本まどかさんと、
夫の滝本選手です



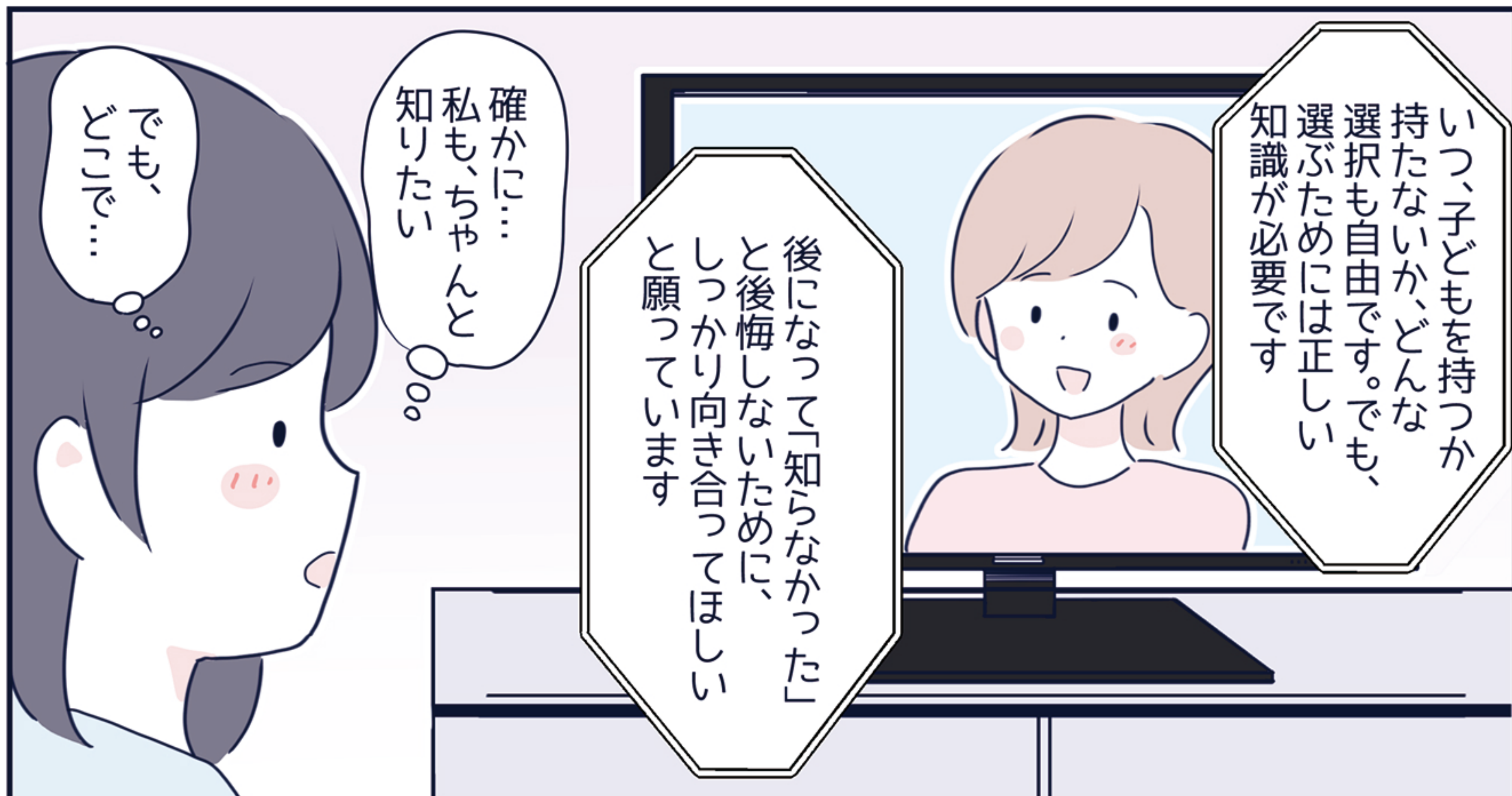
今回は
不妊治療をされたと
伺いましたが…

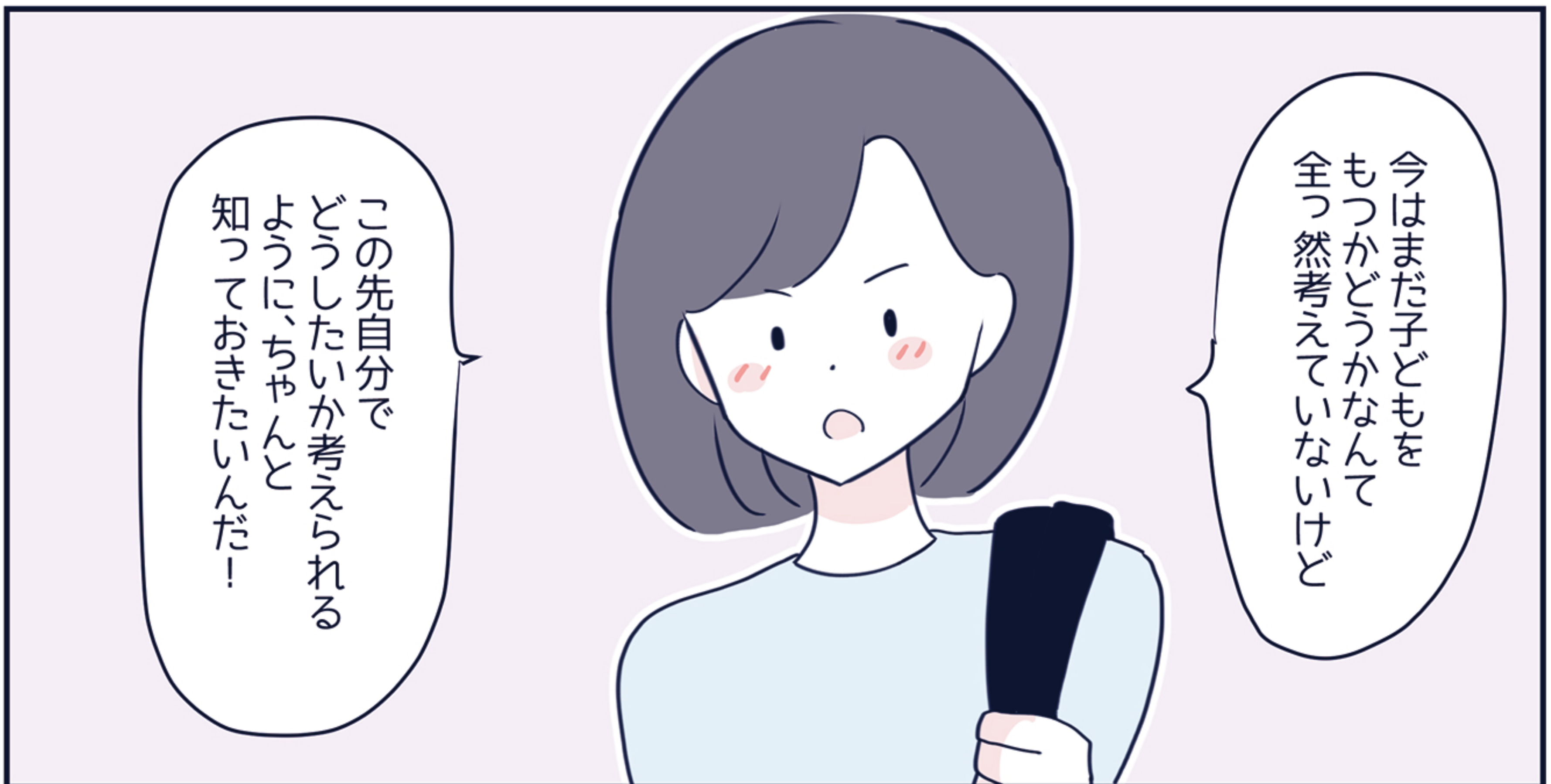
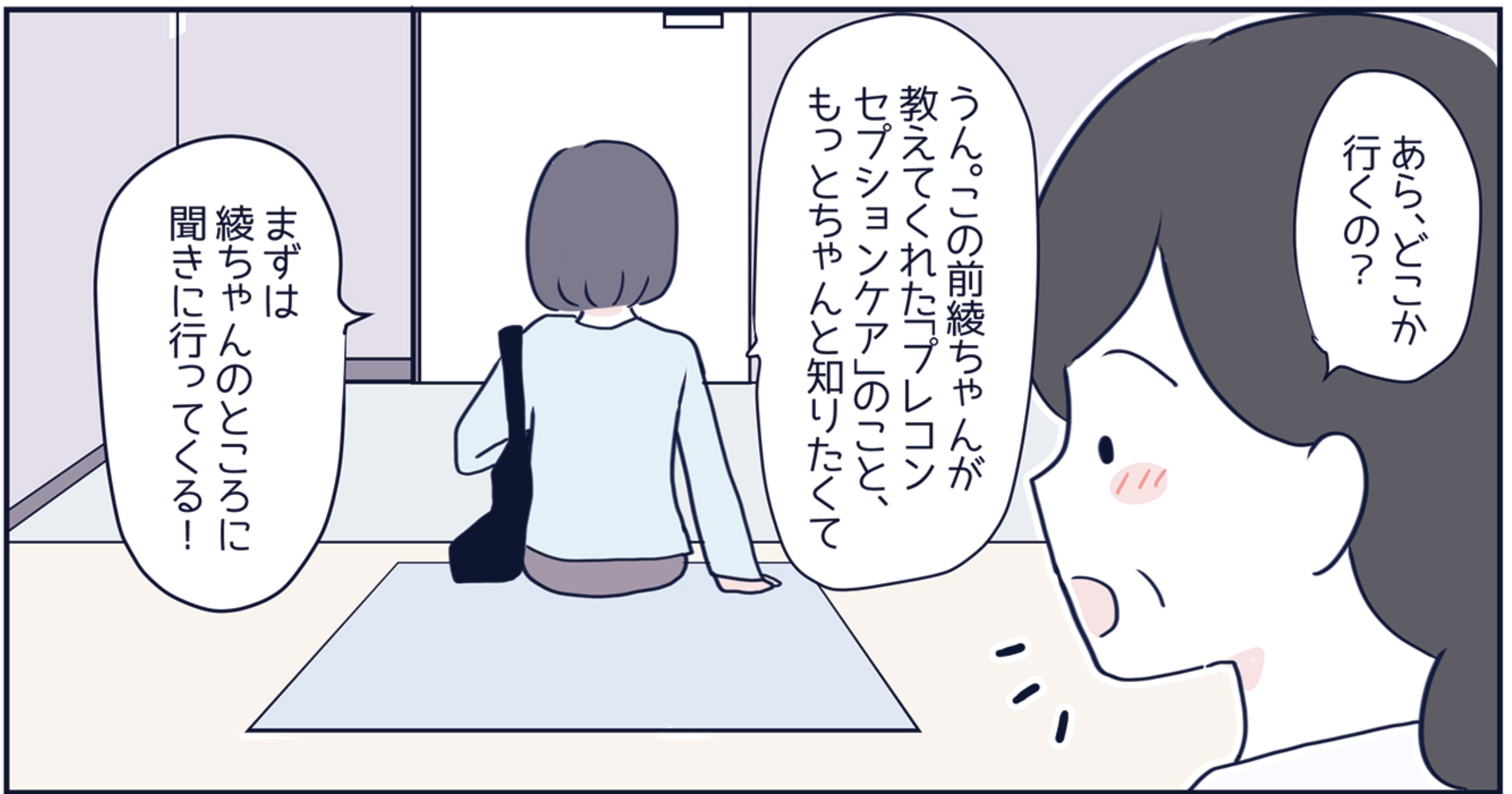
はい 長年、夫婦で
支え合って不妊治療に
取り組んできました

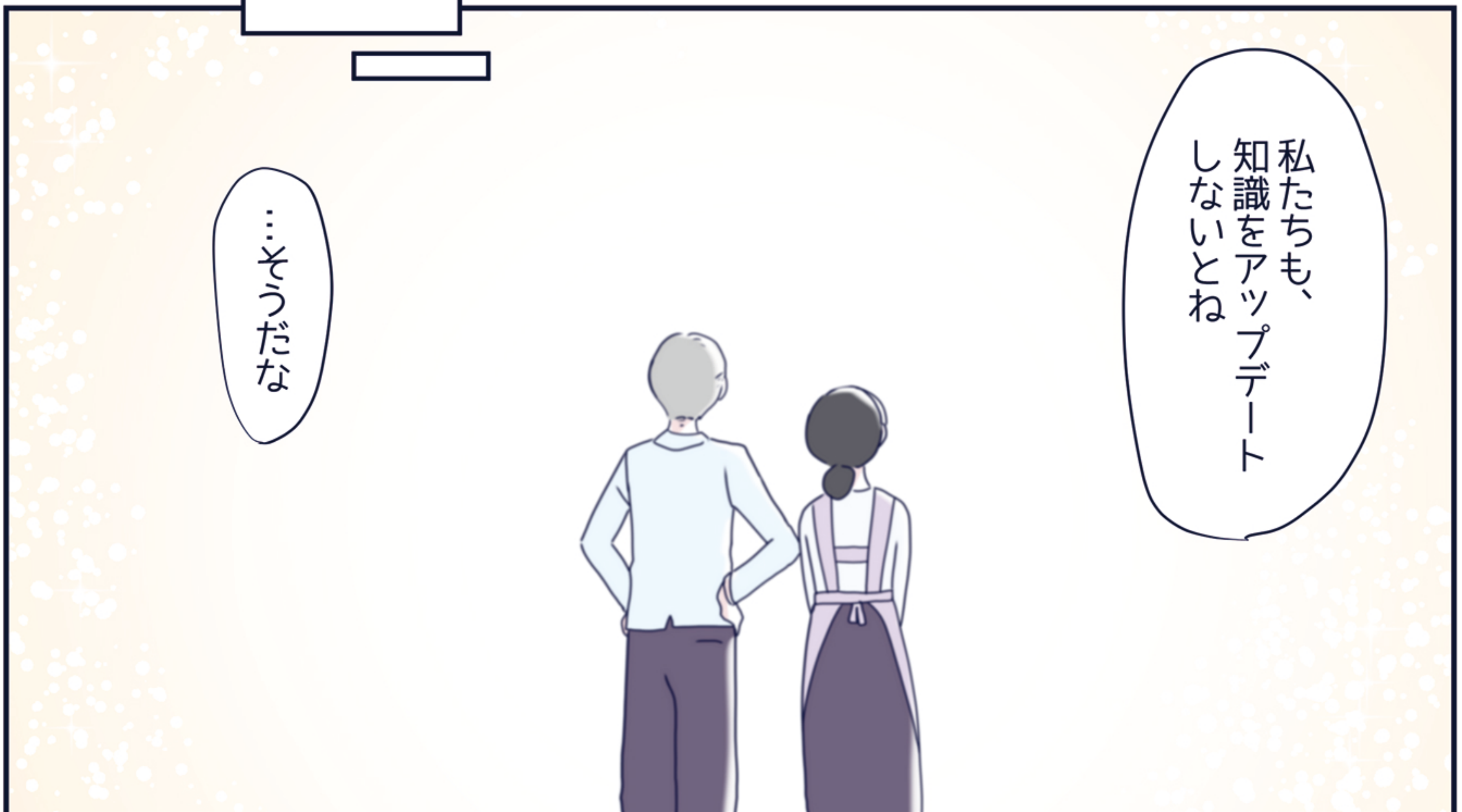
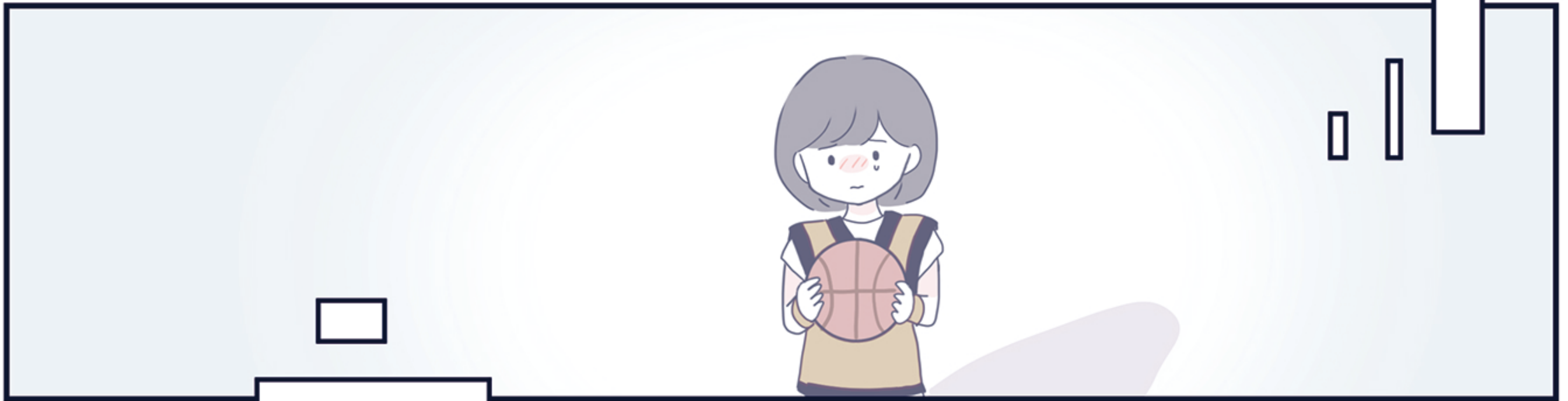
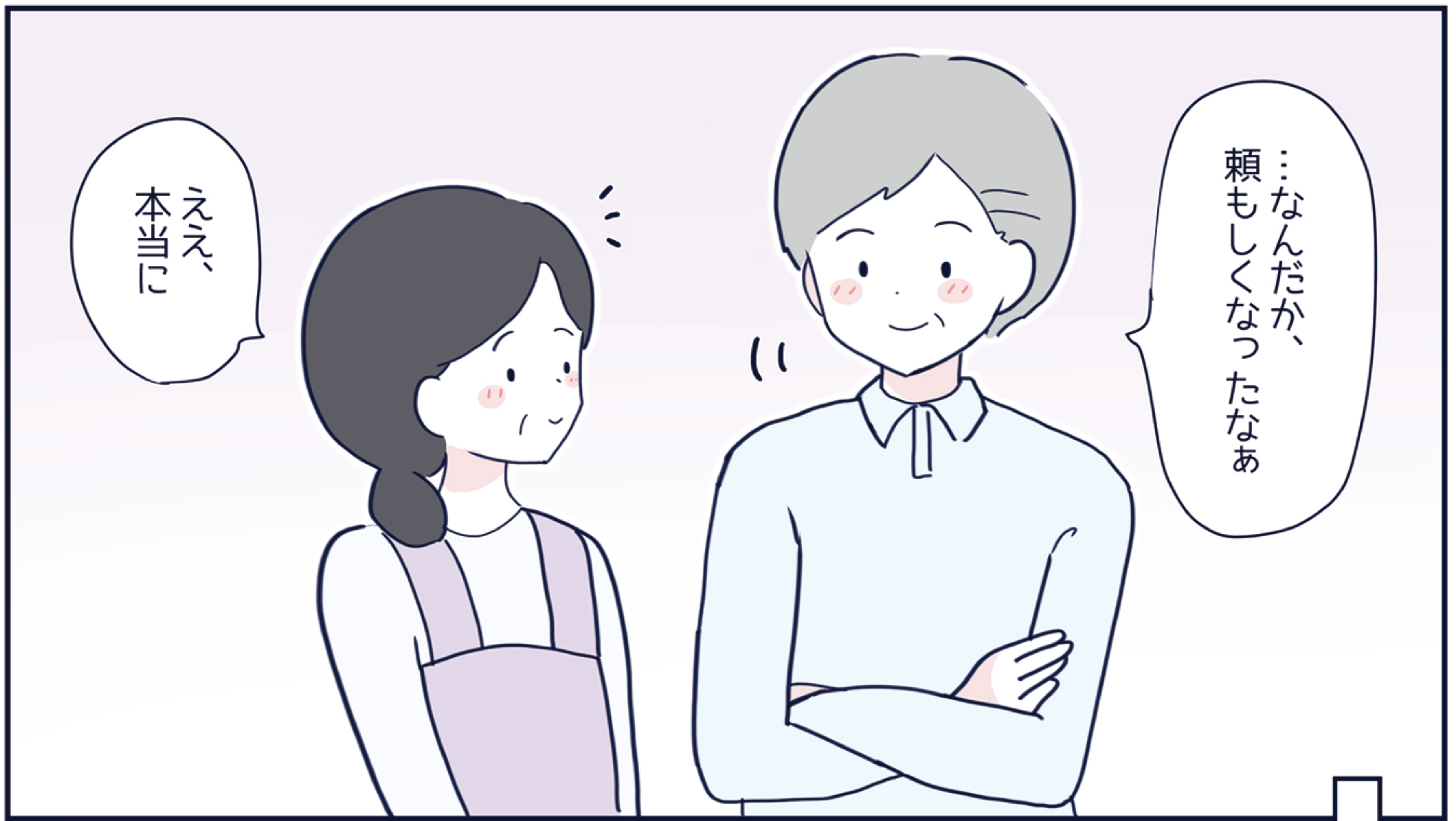
父親になる準備は、
妊娠前から始まって
いるんだと実感
しています

妻だけでなく、僕自身も
食生活を見直したり、
検査を受けたり、積極的に
関わってきました

妊娠に至る背景は
人それぞれです 私のことが
「40歳でも自然に妊娠できる」
という単純なメッセージとして
伝わってほしくないのです







「プレコンセプションケア」は、

男女ともに将来のライフプランを考えるうえで、
自分自身の心や身体のこと
少し目を向けてみる取り組みです。

結婚や妊娠、子どもを持つかどうか——
その選択は人それぞれ。

まだ具体的に考えていなくても、
これからの人生をより自分らしく過ごすために、
正しい知識を少しずつ身につけておくことは、
きっと大きな助けになるはずです。

今すぐ何かを決める必要はありません。

あなたのペースで、
あなたらしく、
未来へのヒントを探してみてください。



正しい情報をget
できるのは次のページで！

ふくしまプレコン



<https://fukushima-precon.com/>

プレコンで知れること

- 思春期の健康（生理・性・避妊など）
- 専門医への受診の目安
- 妊娠・出産のこと
- 食事バランス・禁煙 等

※性別は問いません



他の情報はこちら

女性の
心とからだの
応援サイト



Counseling
Center

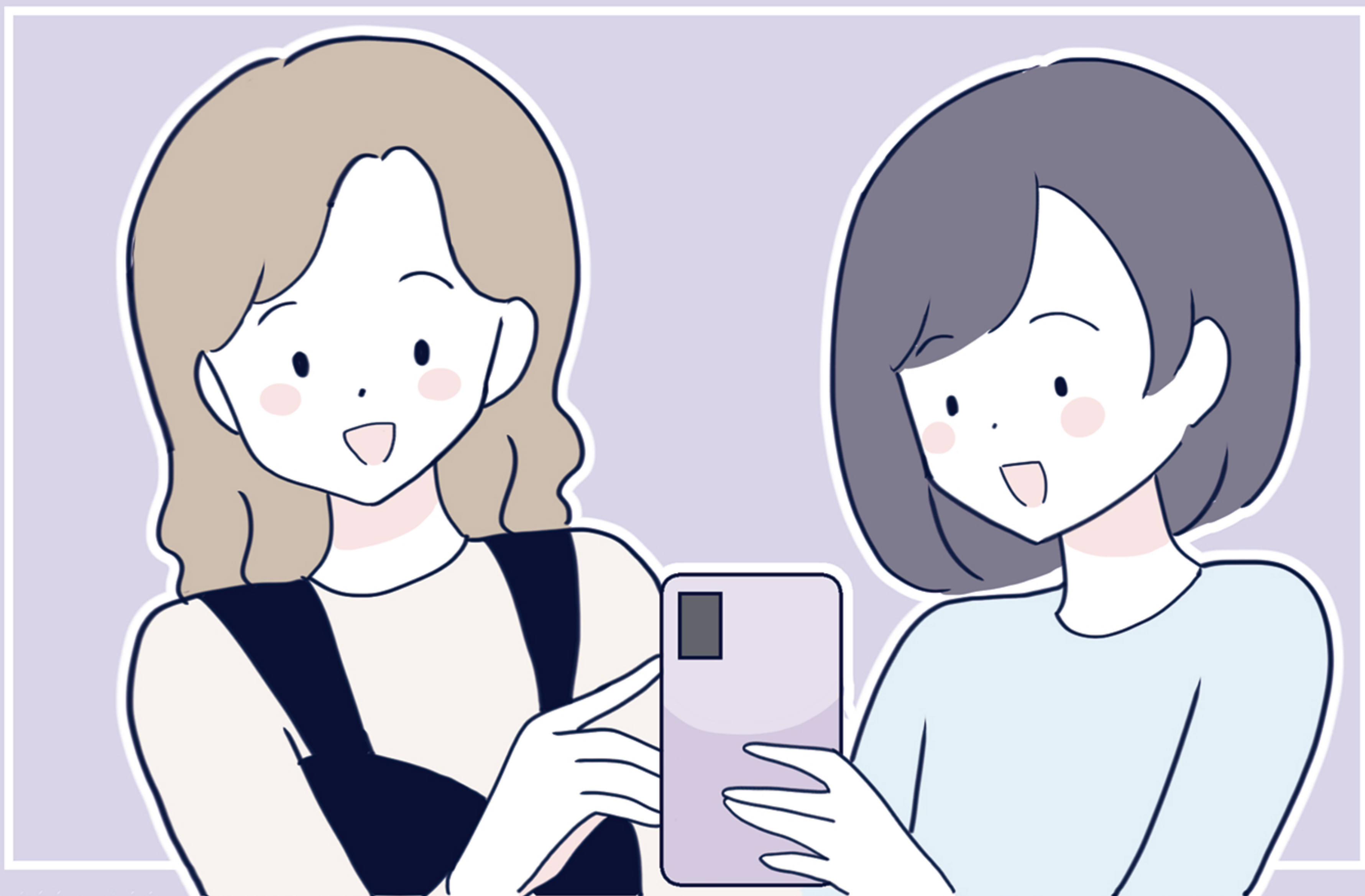
性と健康の相談センター



ふくしま性と健康の
相談センターはこちら！



もっと詳しく知りたい方は
「厚生労働省
女性の健康推進室 ヘルスケアラボ」
もチェックしてね



ふくしまプレコン

福島県こども未来局子育て支援課

〒960-8670

福島県福島市杉妻町2番16号（西庁舎6階）

TEL 024-521-8205

FAX 024-521-7747