

知っていますか？ プレコンセプションケア

～ 未来のためにいまできること ～



いつか迎えるかもしれない新しい命のために、いま知っておきたいこと。

プレコンセプションケアはそんな“未来”の自分のために、“いま”からできる健康管理。

心と体の健康を整え、自分らしく生きる選択肢を増やしましょう。

プレコンセプションケアとは

プレコンセプションケアとは、将来の妊娠の可能性に向けて、早い段階から男女共に自身の身体を知り、健康管理を行う取り組みです。現在の健康増進だけでなく、健康寿命をのばしたり、将来のこどもたちの健康増進にもつながります。正しいヘルスリテラシーを身に付け、自分自身の健康と向き合い、心と体を整えることで、ライフイベントに直面した際にさまざまな選択肢を増やすことができます。

健保連特設サイトで女性の健康課題の
啓発動画を配信中！▼

女性の健康啓発等動画特設ページ
DO MY HEALTH
～ただいま健康メディア制作中！～

