

未来の自分を守るための健康づくり ～ライフプランを見据えた準備～

保健看護担当
052-753-1984
a7531984@chikusa.city.nagoya.lg.jp

【目的】

将来の妊娠・出産に限らず、生涯にわたる健康の基盤を若いうちから整えるとともに、正しい知識の習得を通じて、自ら健康を考え行動できる力の育成を目的とします。

【現状】

10代・20代は生活習慣が形成される重要な時期であり、この時期の知識習得が将来の健康に大きく影響します。また、やせ・肥満、不妊、妊娠合併症などの課題も指摘されており、早期からの健康づくりの重要性が高まっています。

【課題】

若年層においては、生活習慣や健康に関する知識が十分に浸透しておらず、将来の健康を見据えた行動につながりにくい状況があります。また、インターネットやSNS等により多様な情報が得られる一方で、正しい情報を選択する力が求められています。

【内容】

（1）資料の配布

○将来の健康づくりに関するリーフレット等を配布し、正しい知識の普及を図ります。

視覚的にわかりやすく日常的に活用できる媒体です。

例）リーフレット／カード

- ・みらいの自分のために
- ・いつか子どもがほしいと思っているあなたへ

（2）専門職による講話

○保健師・助産師等が、生活習慣や将来の健康に関する基礎知識についてわかりやすく説明します。

例）妊娠だけではなく、未来の健康をテーマに男女ともに生活習慣などの身近な話題から行動変容を促します。

（3）イベント・相談案内

○健康チェックやミニ講座を組み合わせたイベントの実施や、相談窓口の周知を行います。

例）思春期、若年層向けの相談窓口

リーフレット一例

あなたの将来を守る正しい知識! **不妊** **妊娠** **カラダ** のこと。

若い男女が将来の妊娠やライフプランを考えて、日々の生活や健康と向き合うことを「プレコンセプションケア」と言います。

名古屋市公式ウェブサイトでは、プレコンセプションケアに関する情報や、相談先などを掲載しています。

ぜひ、ご覧ください。

名古屋市 プレコン

プレコンセプションケアについて詳しく知りたい

相談先を知りたい

発行：名古屋市
子ども青少年子育て支援部子育て支援課

※この冊子は名古屋市で発行されており、名古屋市以外では配布していません。
印刷：東京製本印刷（1冊100部印刷）※お問い合わせください

（保健課発行の冊子第2558号）

©2025 名古屋市

男女問わず全ての患者に知ってほしい