



従業員の福利厚生に関心の高い  
神奈川県内の企業のみなさま!!

# プレコンセプションケア講座を 開催してみませんか？

費用の負担なく、新しい取り組みをするチャンスです。  
是非、この機会にご活用ください。

## プレコンセプションケアとは

将来の妊娠や体の変化に備えて自分たちの健康やライフプランを男女ともに考えていこう、というものです。

企業がプレコンセプションケアに取り組むことで働きやすい職場環境となり、職員個々のライフプランの実現をサポートして、男女共同参画社会の礎を築く取り組みとなる今注目の講座です。



### 事業概要

助産師が職場を訪問もしくはオンラインで若手職員のための講座を開催します。

### 対象

神奈川県内の事業所 定数30企業  
※地域の企業事業所が複数集合することによる「企業グループ」として応募いただくことも可能です。  
※原則10名以上の参加者を確保することが望ましいです。

### 受講者

従業員、管理職等  
就業時間内に従業員が参加しやすい環境づくりや積極的な働きかけに努めてください。

### 実施日時

ご希望に応じて対応します。

1回60分程度

### 費用

開催・参加費用は無料です。

### 講座の内容の例

- 性や妊娠・出産に関する正しい知識について
- 心身ともに生涯健康を維持する生活習慣について
- 将来につながる自分らしいライフプランについて

### 申込み

ホームページ▶ [かながわプレコンセプションケア講座](#) 🔍

問合せ・申込先：公益社団法人神奈川県助産師会事務局  
mw-kngw@gold.ocn.ne.jp



申込締切 令和6年9月30日(月) 先着順受付

## 「プレコンセプションケア」という言葉を聞いたことがありますか？

### プレコンセプションケア講座で伝えたいこと

プレ(pre~より前の)コンセプション(conception=妊娠・受胎)の略で、妊娠前の健康管理を意味します。今の自分の健康が将来のこどもの健康にも関わるとされています。

自分の体のことを考えて、早い段階からセルフケアや受診行動をとることは、将来のためにとっても大切です。男女を問わず、自らのそしてお互いの健康に向き合い、正しい知識をもとに、より良い健康生活を送れるよう助産師がお手伝いします。

## プレコン・チェックシート



- バランスの良い食事をこころがけ、適正体重をキープしよう。
- たばこや危険ドラッグ、過度の飲酒をやめよう。
- 生活習慣病やがんのチェックをしよう。
- ストレスをためこまない。
- 感染症から自分とパートナーを守る。風疹・B型/C型肝炎・性感染症など
- ワクチン接種をしよう。
- 自分と家族の病気を知っておこう。
- 計画：将来の妊娠・出産やライフプランについてパートナーと一緒に考えてみよう。

引用：国立成育医療研究センター「プレコンノート」

### プレコンセプションケア相談のご案内



## 体のこと、将来の妊娠・出産のこと、LINEで産婦人科医・助産師に無料相談

例えば… 避妊や妊娠    ピルやサプリ    PMS について    生理不順    etc...

#### いつでも相談

毎日24時間受付    原則24時間以内返信



ウェブサイトから  
テキストで相談

#### 夜間相談

平日 18時～22時    1枠10分の予約制



LINEのチャット / 音声通話  
/ ビデオ通話 / 電話

#### 日中助産師相談

月・水・金 13時～17時    予約なし



LINEのチャット

妊娠・出産に関する特設サイト「丘の上のお医者さん」  
プレコンセプションケア相談のご案内

<https://www.okanouenooisyasan.com/obstetrics/> ▶

