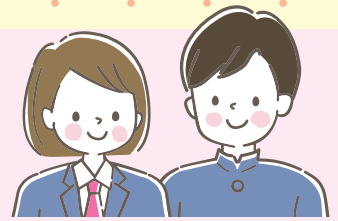


中・高生の皆さん、



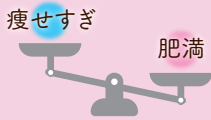
# プレコンって知っていますか？

プレコン（プレコンセプションケア）とは、若い人が将来のことを考えながら、日々の生活や健康と向き合うこと。自分だけではなく、次世代の子供の健康にもつながるヘルスケアです。今から実践できるプレコンのポイントを紹介します！

Step 1

## いまの自分を知ろう

わたしの適正体重は？



肥満や痩せすぎは、不妊のリスクを増やします。

ストレスに気づこう



過度なストレスはホルモンバランスを乱し、不調の原因になります。

基礎体温を測ろう



毎朝正しく基礎体温を測ると、次の生理予定日などを予測できます。

わたしの性別認識は・・・



LGBT(Q)・・・性別の認識には様々な形があります。

生物学的な男女差って？



思春期になると生物学的な性別ごとの体格に変化します。

詳しくはこちら



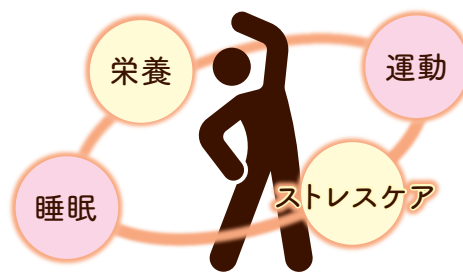
▲国立成育医療研究センターHP

Step 2

## 生活を整えよう

～大切にしたい生活習慣～

どうして大切にしないといけないの・・・？それは自分の心と体の健康を守るため。将来元気に自分らしく暮らすことにつながります。早い段階から必要な知識を得て、健康的な生活習慣を身につけよう！



お役立ち情報を紹介！



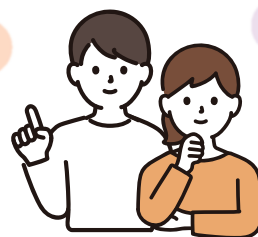
▲区ホームページ

Step 3

## 人生をデザインしてみよう

妊娠・出産、育児、介護、就職・転職など人生にはたくさんの転機があります。将来の選択肢を増やすために大切なことは何か考えてみましょう。

10年後、20年後の自分の姿は？



自分らしい幸せって？

問い合わせ

江戸川区健康部健康サービス課庶務係 03-5661-2473

