

デザイン1

プレコンセプションケア

～未来のために今できること～

プレコンとは...

性別を問わず、適切な時期に性や健康についての正しい知識を持ち、
将来の自分や家族のためにする「こころ」と「からだ」のケアのこと

将来、豊かな人生につなげるために
今からできることを始めよう！！

山科区役所保健福祉センター 子どもはぐくみ室

あなたの未来をつくるのは、
「今」の生活習慣です

①適正体重を維持しよう

BMI＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）

18.5以下は”やせ” 25以上は”肥満”

やせすぎ、太りすぎはホルモンバランスに影響し、将来の妊娠・出産に関わります。



②バランスのよい食事を食べよう

主食、主菜、副菜のバランスの取れた食事を心掛けましょう。

冷凍野菜なども活用して、副菜を一品プラスするなどの工夫を！！



③適度な運動習慣を身につけよう

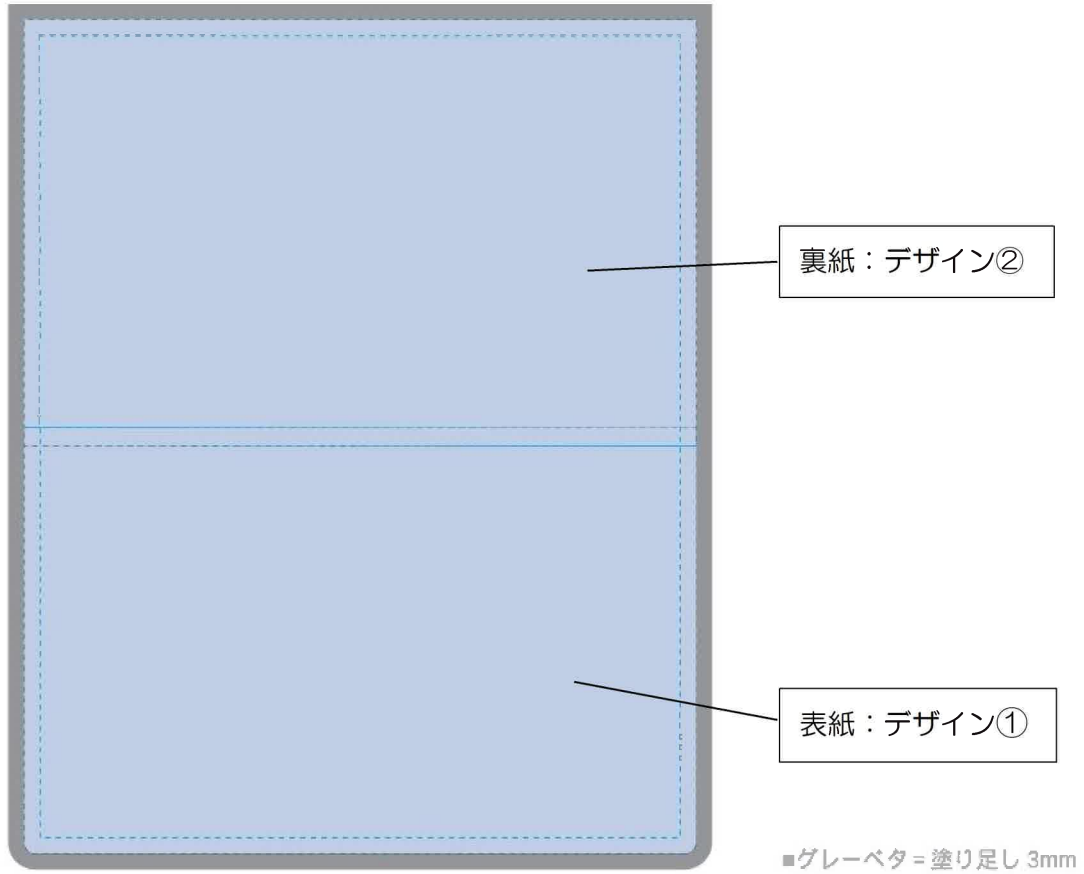
階段を使う、通学や通勤で歩くなど簡単にできることからスタート！

部活など運動習慣のある人はぜひ続けましょう♪

運動はストレス発散にも効果があります。



裏表紙



表紙

デザインスペース：W126.5×H157 (mm)

■カスタム台紙 最大範囲：W126.5×H157 (mm)