

人生をデザインしてみよう

キミの夢(目標)は?

なぜ必要なの?

キミの夢(目標)は何か?叶えるためにはどんな準備が必要?人生のデザインが見えてくると日々の健康や生活をもっと大切にできるかも。

デザインの方法

- 01 夢(目標)を書いてみよう
- 02 夢(目標)は「いつ」「どこで」「だれと」なのか考えてみよう
- 03 夢(目標)をかなえるには何が**必要**なのか考えてみよう



	0歳	10歳	20歳	30歳	40歳	50歳	60歳	70歳	80歳	90歳	100歳
学ぶ											
いつ・どこで・何を学ぶ?											
働く											
いつから・何を?											
どこでどのように生きる?											
故郷・県内外・国外?											
だれと生きる?											
親・パートナー・子ども?											



Doctor VOICE

キミたちの明るい未来のために

「今」大切なこと。

「若いからまだまだ大丈夫」ではなく
「若いからと油断せず、健康を意識する」

英ウイメンズクリニック 理事長 塩谷 雅英

今日は「プレコンセプションケア」というちょっと難しい名前のお話をします。でも、心配しないで。これはみんなの未来のための大切な準備。簡単に言うと、「将来の自分と、もしかしら生まれくるかもしれない赤ちゃんのために、今からできること」です。

最近、赤ちゃんを授かるのが難しく病院で治療を受ける人が増えています。プレコンセプションケアを知ることで、みんなは自分の健康に関心を持ち、良い生活習慣を身につけることができます。「まだ子どもだから大丈夫」なんて思わないでね。むしろ「今から気をつけよう」という気持ちが大事なんです。

みんなが将来、自分の夢を叶えて、自分らしく幸せに暮らせるように、今からできることがたくさんあります。バランスの良い食事や規則正しい睡眠、運動してたくさん日光を浴びること、そして毎日の歯磨きなど、当たり前だけど大切なこと。今日から少しずつ始めてみましょう。

兵庫県の「プレコンセプションケア」に関する本誌やウェブサイト、動画は、英ウイメンズクリニックの塩谷医師の監修によります。

「プレコンセプションケア」について、もっと詳しく知りたい方はウェブサイトや動画で学んでみよう

かがやく未来ははじめの一步。WEB サイト



かがやく未来ははじめの一步。Youtube



兵庫県の相談窓口

予期せぬ妊娠SOS相談

電話番号 078-351-3400 24時間365日 無料で相談可能

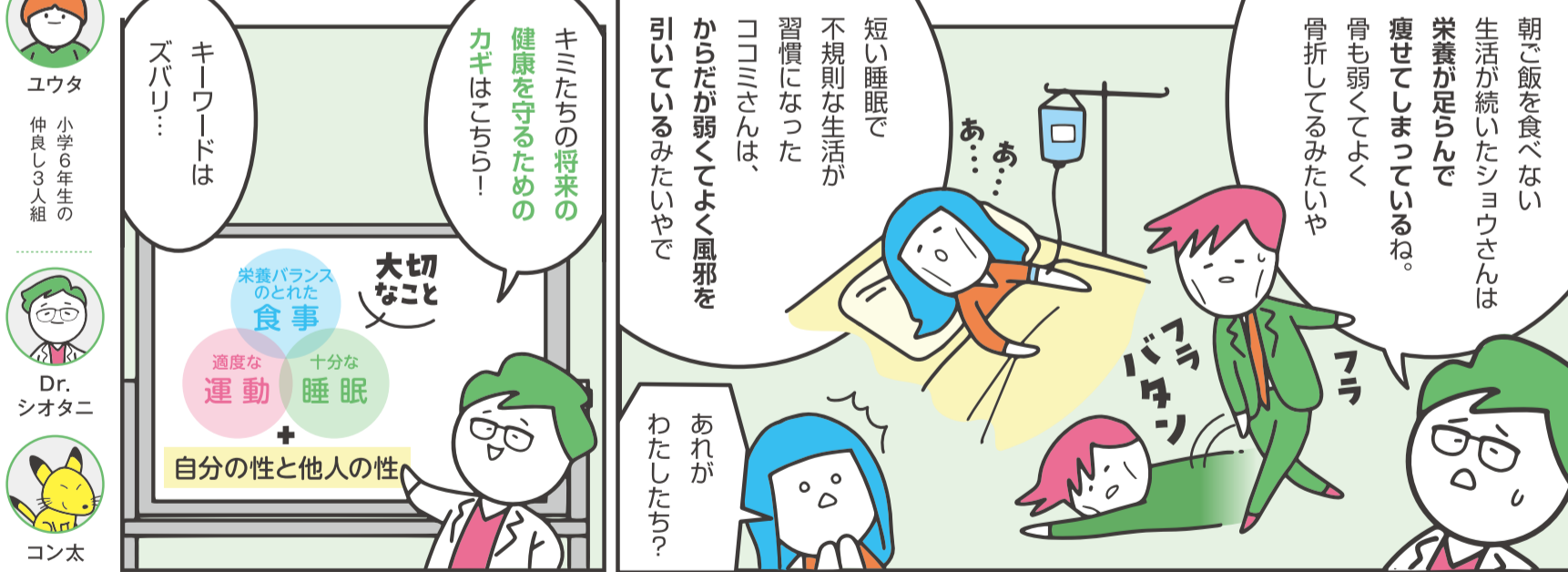
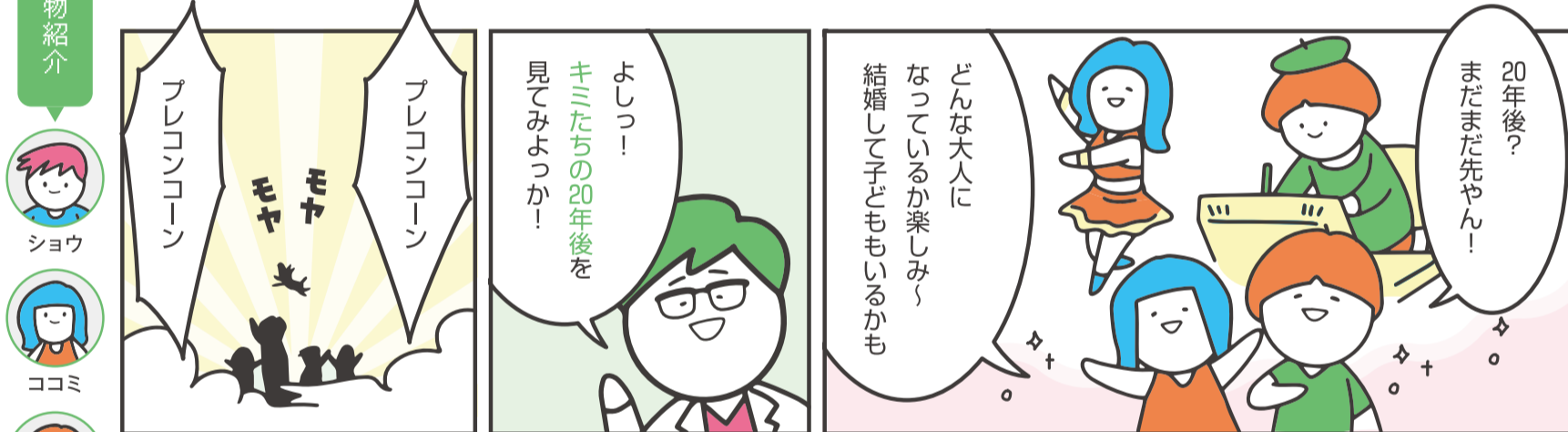
【編集・発行】兵庫県保健医療部健康増進課 電話：078-341-7711(代) 06保P2-058A3

VOL. 01

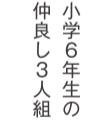
目指せ! プレコンマスター!

健康で元気に夢をかなえるキミの先手必勝!

最初に下のマンガを読んで大体の内容をつかんだら、ページを開いてどこからでも読み進めてみてね。「わかった!」「理解できた!」と思ったら、アイテムのアイコンをチェック。5つすべてにチェックが入れば「プレコンマスター」だよ。キミも「プレコンマスター」を目指してチャレンジしてみよう!



登場人物紹介



不妊治療の専門クリニックの理事、Dr.シオタニと相棒のきつねコン太。プレコンのことをレクチャーしてくれる頼もしい存在。



英ウイメンズクリニック 理事長 塩谷 雅英

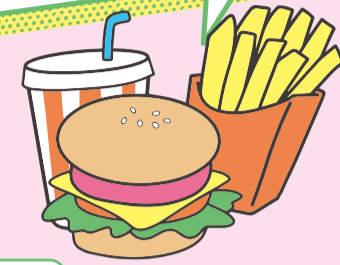
将来、みんなが健康で元気に夢をかなえるために今できること、それが「プレコンセプションケア」です。

栄養

【えいよう】

バランスごはん で夢への力をチャージ

例えば
こんなことを想像してみても
もし毎日ハンバーガーと
フライドポテトばかり
食べ続けたらどうなるかな？



お腹はいっぱいになるけど、からだに必要な栄養が足りなくなっちゃう。

体重が増えすぎて、動くのが大変になるかも。

将来、赤ちゃんを産むときに、赤ちゃんにも影響が出るかも。

なぜ必要なの？

みんなのからだは、毎日食べているものでできているよ。特に成長期の今は、これからの健康なからだをつくるためにすごく大切な時期。バランスのよい食事は、骨や筋肉を強くするだけでなく未来のあなたに必要なんだ。

健康的な食事って？

01 バランスが大切!

食事バランスガイド(一日分)

主食(ごはん、パン、麺) ごはん(普通盛り)だったら4杯程度

副菜(野菜、きのこ、いも、海藻類) 野菜料理5皿程度

主菜(肉、魚、卵、大豆料理) 肉、魚、卵、大豆料理から3皿程度

果物 みかんだったら2個程度

牛乳・乳製品 牛乳だったら1本程度



5つのグループから、少しずつバランスよく食べるのがいいんだ。みんながいつも食べている学校の給食はとてもバランスがいいから、何をどんな風に食べるのがいいか、悩んだ時は思い浮かべてみよう。



02 朝ごはんを食べよう

研究の結果、朝食を毎日食べる人は、そうでない人と比べると、学力テストや体力調査の結果がいいことがわかってるよ。

バランスのよい食事が健康なからだを作るんだ。好き嫌いがなく食べることは、未来の自分へのとっておきのプレゼントになるよ!

体重

ちょうどいい体重ですこやかボディに

なぜ必要なの？

体重が多すぎても少なすぎても、健康に良くないんだ。特に今の成長期は、ちょうどいい体重を保つことがとても大切。まずは自分のちょうどいい体重を知るところから始めよう。

体重が多すぎる場合



特に女の子は気をつけてね。栄養が足りないと、貧血になったり、大人になってから骨がもろくなったりする可能性があるんだ。

体重が多すぎる場合



男の子も女の子も注意が必要だよ。将来、糖尿病や高血圧などの病気になりやすくなっちゃうんだ。

ここがポイント!

「肥満度」は、体重と身長で計算できるよ。

体重	kg×10				
身長	m×身長	m×身長	m		
肥満の指数	100未満	100~115未満	115~145未満	145~160未満	160以上
判定	やせすぎ	やせぎみ	ちょうどいい	ふとりぎみ	ふとりすぎ

健康的な体重は、一人ひとり違って当たり前。みんなはまだ成長期だから、先生や家族と相談しながら、健康的なちょうどいい体重を見つけていこう

What's PRECON?

プレコンってなんだ?

健康で元気に夢をかなえるために大切なこと。

兵庫県が考える「プレコンセプションケア」は、若い男女が妊娠・出産の希望を含む自分たちのライフプランを考えて、日々の生活や健康に向き合うこと。早い段階から必要な知識を得て健康的な生活を送ることで、未来の子どもの健康の可能性を広げ、将来の健やかな妊娠や出産にもつながります。今は妊娠や出産を考えていなくても、プレコンセプションケアを実施することで、今の自分をもっと健康になって、人生100年時代の満ち足りた自分(well-being)の実現につながります。

CHECK

好きな項目から読み進め、クリアしたら各項目のアイテムのアイコンにチェックを入れてみよう。5つすべてをクリアしたらコンプリート。キミも「プレコンマスター」になるよ!



なぜ必要なの？

「寝る子は育つ」という言葉を知ってるかな？実際に睡眠は、みんなのこころとからだを休め、脳とからだを成長させているんだ。睡眠は、勉強や運動の効果を高め、将来の健康なからだづくりに重要だよ。

睡眠のメリット

- メリット01 疲れがとれる
- メリット02 元気なからだをつくる
- メリット03 学習能力があがる
- メリット04 病気になるにくくなる
- メリット05 幸せな気持ちになる

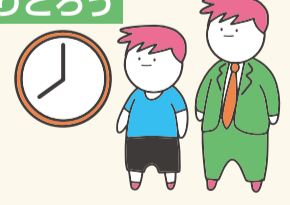
何をすればいいの？

01 睡眠「時間」をしっかりとろう

理想といわれている睡眠時間は

小学生は 9~12時間

中学生は 8~10時間



睡眠は、こころとからだにいい影響があるんだよ。十分な長さで質の良い睡眠をとろう

02 睡眠の「質」を上げよう よい睡眠をとるコツ

- 01 朝はバツと起きて、夜はぐっすり眠ろう
「自律神経(じりつしんけい)」というからだのオン/オフを切り替えるスイッチの調子が整うんだ
- 02 毎日同じ時間に寝て起きよう
休みの日も同じ時間に起きるのがポイント! からだの中の時計が正確に動くようになるよ
- 03 昼間に運動したり、寝る前にストレッチしたりしよう
「成長ホルモン」がたくさん出て、ぐっすり眠れるようになるんだ
- 04 寝る場所を快適にしよう
暑すぎず寒すぎない温度に。明るすぎない照明に

ぐっすり眠って、輝く明日へ!

なぜ必要なの？

男の子と女の子のからだは、小さな細胞の中にある「染色体」というもので決まるんだ。大きくなるにつれてからだつきや声の変化など、色んな違いが出てくるよ。人には一人一人違う個性があり「人の「好き」も「こころの性」もいろいろ。自分らしさを認め、大切にすることは、心身の健康にとっても大切なんだ。

性自認

みんな違ってみんないい!

人の「好き」はいろいろ。

例えば



異性 (男の子が女の子、女の子が男の子) を好きになる



同性 (男の子が男の子、女の子が女の子) を好きになる



男の子も女の子も好きになる

もちろん、まだ誰も好きにならなかったことない人もいられるかも知れないよね。

こころの性もいろいろ。



からだは男の子(または女の子)だけど、こころは女の子(または男の子)だと感じる

生まれるときに「染色体」と呼ばれるもので男の子・女の子と決められるけど、それはからだの性別。こころを感じる性別は違うこともあるよ。

ここがポイント!

何をすればいいの？

- 01 自分らしさを大切にしよう
- 02 友だちの個性も尊重しよう
- 03 もし悩んだり、心配なことがあったら、一人で抱え込まないでお家の人や学校の先生に相談しよう



自分自身の気持ちを大切にしながら、ゆっくり自分のこと、友だちのことを理解してみよう。みんなが自分らしく、楽しく過ごせる世の中を作ろう!

なぜ必要なの？

みんなのからだは、毎日食べているものでできているよ。特に成長期の今は、これからの健康なからだをつくるためにすごく大切な時期。バランスのよい食事は、骨や筋肉を強くするだけでなく未来のあなたに必要なんだ。

運動するメリット

- メリット01 体重を健康的に保てる
- メリット02 血液の流れがよくなる
- メリット03 筋肉が増えて、骨も強くなる
- メリット04 こころも明るく、元気になれる

何をすればいいの？

毎日、楽しみながら運動しよう!

- 例) 学校の休み時間に友だちと遊ぶ
- 公園で運動する
- 自転車に乗る
- ダンスをする

運動

からだを動かすことが未来の元気をつくる

普段の生活の中でもできることはたくさんあるよ! 自分に合った運動を楽しもう

