

# 人生をデザインしてみよう

?

## 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。



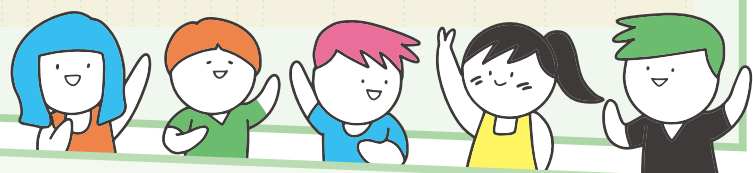
### キミの夢(目標)は？

#### 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」

英ウィメンズクリニック 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、もしかしら生まれて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て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、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、英ウィ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  
はじめての歩。  
WEB サイト



かがやく未来  
はじめての歩。  
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

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～

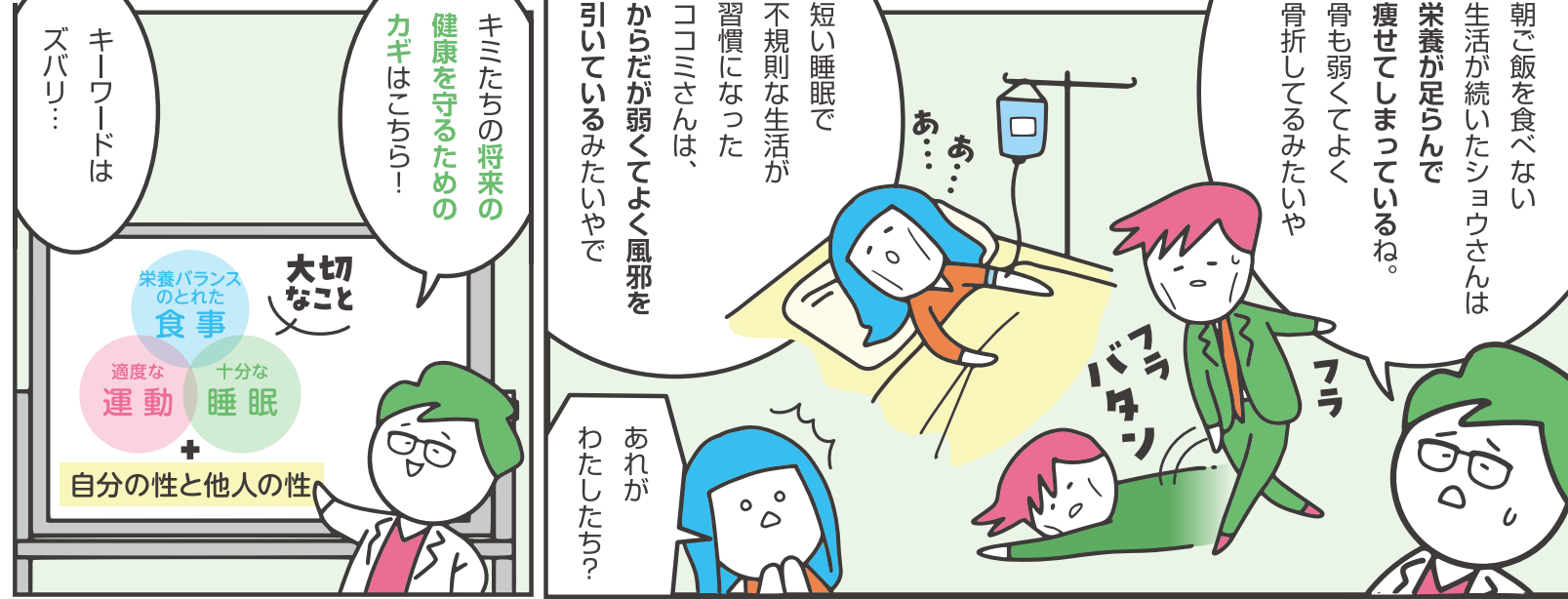
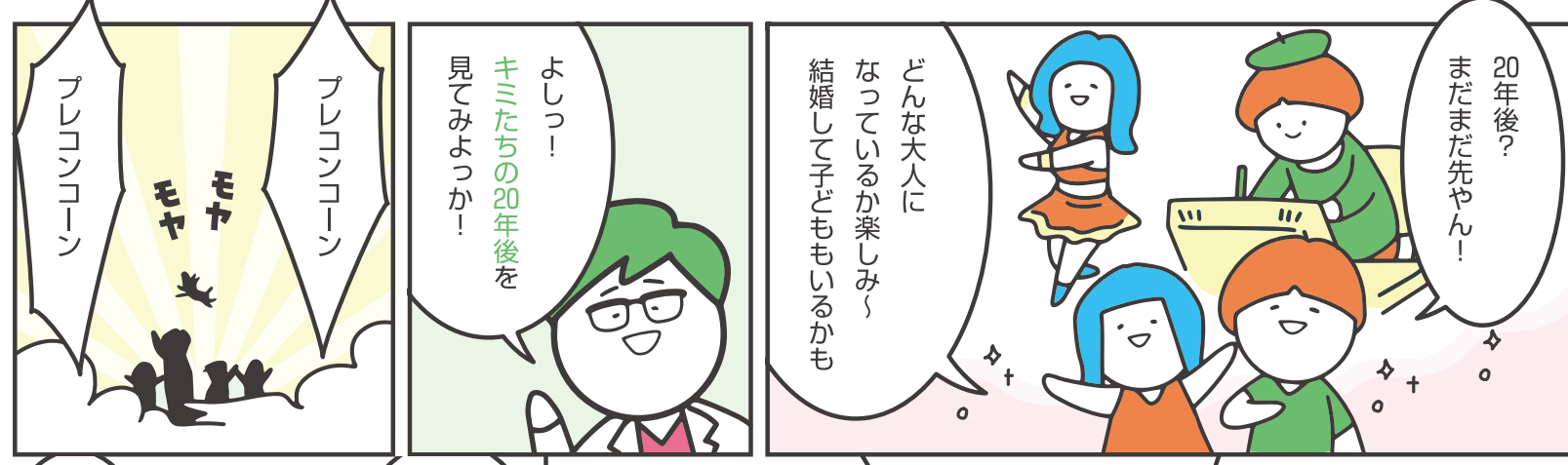
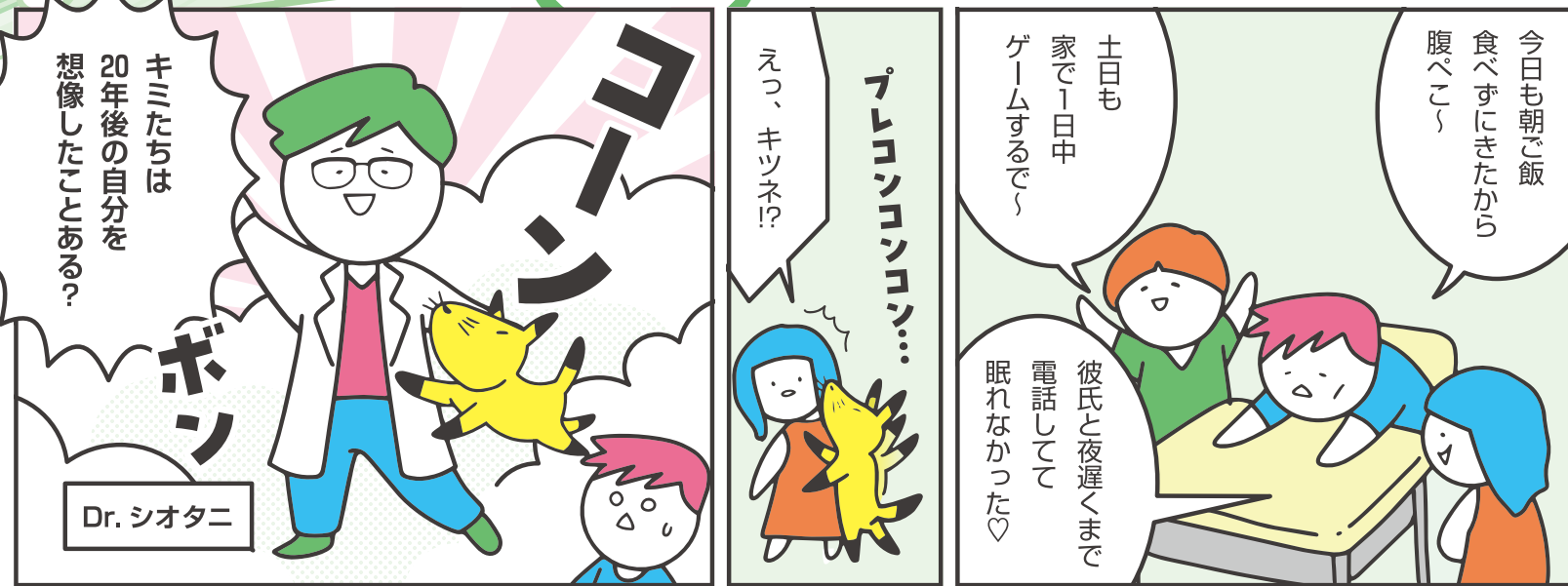
最初に下のマンガを読んで大体の内容をつかんだら、ページを開いてどこからでも読み進めてみてね。「わかった!」「理解できた!」と思ったら、アイテムのアイコンをチェック。5つすべてに✓が入れば「プレコンマスター」だよ。キミも「プレコンマスター」を目指してチャレンジしてみよう!



#### 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チャーターしてくれる頼もしい存在。



英ウィメンズ  
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。

## 【うんど】