

**人生を
デザインしてみよう**

キミの夢(目標)は?

なぜ必要な?

キミの夢(目標)は何か?叶えるためにはどんな準備が必要?人生のデザインか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?	10歳	20歳	30歳	40歳	50歳	60歳	70歳	80歳	90歳	100歳
働く	いつから・何をする?										
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・子どもと?										

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、もしかした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。今日から少しづ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。

Youth Voice -若者の声-

＼兵庫県の小・中学生に聞きました。／

「自分が健康でいるために、
どんなことに気をつけていますか?」

？ 4-6年生・中学生に聞きました!

- 9時には寝るようにしています
- スポーツをしています
- YouTubeは1日1時間30分と決めています
- おかしは2日に1個にしています
- 毎日朝ご飯を食べます
- 運動(ダンス)をしています
- すいみん 睡眠時間を7時間とっています

キミは何ができそうかな?できることから始めてみよう!

栄養

【えいよう】

なぜ必要な?

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は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!

図 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、海藻料理)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 みかんだしたら2個程度

牛乳・乳製品 牛乳だったら1本程度

肉や魚(主菜)
くだもの(果物)
ごはんやパン(主食)

牛乳やヨーグルト(乳製品)
野菜(副菜)

5つのグループから、少しづ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かいいか、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ってことがわかっているよ。

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

体重

【たいじゆう】

なぜ必要な?

体重が多い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。

体重が少なすぎる場合
骨折
貧血

体重が多い場合
高血圧
糖尿病

特に女の子は気をつけてね。栄養が足りないと、骨がもろくなったり、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。

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
肥満の指標
100未満 100~115 115~145 145~160 160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?

プレコンセプションケア

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、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、今の自分が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」になろう!

なぜ必要な?
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 病気になりにくくなる
メリット05 幸せな気持ちになる

睡眠

なぜ必要な?
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

運動からだを動かすことが未来の元気をつくる

輝く明日へ!
ぐっすり眠って、

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

02 睡眠の「質」を上げよう よい睡眠をとるコツ
01 朝はパッと起きて、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

なぜ必要な?

男の子との子のからだは、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、色々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。

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、まだ誰も好きになったことがない人もいるかも知れないよね。

こころの性もいろいろ。

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、そればかりの性別。こころが感じる性別は違うこともあるよ。

何をすればいいの? ポイント!

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てね。みんなが自分らしく、楽しく過ごせる世の中を作っていくよ!