

未来の自分のために 今できること

柏市は「**プレコンセプションケア**」を推進しています。

男女を問わず、若い男女が将来の妊娠を含めたライフデザインを考えて、日々の生活や健康と向き合うこと、それが「**プレコンセプションケア**」です。

なぜ若いうちから必要なの？

妊娠前のやせや肥満、出産年齢の高年齢化はリスクの高い妊娠につながります。

そのため、将来の自分のために、若い頃からプレコンセプションケアに取り組むことが大切です！



栄養
体重

健康
状態

運動

睡眠

たばこ
お酒

メンタル
ヘルス

妊娠や赤ちゃんの健康は、こうした生活習慣が大きく影響します。今の自分の生活を見直して、未来に向けて少しずつ改善していきましょう！

●妊娠に向けて体を整えられる

男女ともに健康チェックをして、妊娠しやすい体づくりができるよ。

●赤ちゃんの健康を守る

生活習慣を見直すことで、赤ちゃんの病気のリスクを減らせるんだ。

●将来のことを考えるきっかけになる

妊娠や出産もふまえて、自分のライフプランを見直せるよ。

柏市では **プレコンセプション健診** の **費用助成** をしています

柏市プレコンセプションケア推進事業

事業開始 令和7年9月1日

お申し込み 右側の二次元コードからお申し込みください

問い合わせ先

柏市母子保健課 TEL 04-7167-1257 (直通)

