

プレコンセプションケア、 ご存知ですか？

妊娠・出産にかかわらず、すべての人の「今」と「未来」のためのヘルスケアです

今のからだを
整える



未来の選択肢
を増やす



プレコンセプションケア

将来子どもを希望するかどうかにかかわらず、思春期以降のすべての方にとって大切なヘルスケア。

自分自身のからだを見つめるきっかけとなり、より良い人生設計や健康づくりにつながります。

今日からできる、プレコン習慣



生活習慣を整える

- バランスの良い食事を摂る
- 適正体重（BMI 18.5～24.9）を維持
- 睡眠時間をしっかり確保できていますか？

こころとからだの健康



- ストレスを溜めないメンタルケア
- 定期的な歯科検診と歯周病ケア
- 必要なワクチン（麻疹風疹など）の接種



正しい知識を身につける

- 性や生殖に関する正しい知識をもつことは、自分自身と大切なパートナーを守るために大切です。

将来のライフプラン



- 「どう生きたいか」仕事やキャリアの展望
- いつ、何人子どもを育てたいかという希望
- ライフイベントを予測した早めのからだづくり

ひとつでも当てはまったら、プレコン健診のタイミング！



「今の自分のからだの状態を
正しく知っておきたい」

「将来どうするかは未定だけど、
選択肢を残しておきたい」



「近い将来、子どもを持ちたい」

「不規則な生活が続いているので、
一度しっかり見直したい」



健診内容や、かんたん受診手順は「裏面」をチェック！

プレコン健診 受診の4ステップ

申込み



QRコードまたは役場に電話で申請。
後日、受診票・問診票が届きます。

予約



案内にある指定医療機関へ直接電話予約。

受診



受診票・問診票をもって、医療機関で検査。

結果説明



後日、医師から結果の説明と健康管理のアドバイスをもらう。

三朝町プレコン健診

生涯に
1回無料

対象：三朝町に住所がある18～39歳の男女

通常の健康診断ではあまり行われないう、将来のライフプランに関わる重要な項目をチェックできます。

男女共通

基礎検査（身長、体重、肥満度、血圧）、
血液検査（貧血、B型肝炎、梅毒、クラミジアなど）、
尿検査

女性

貧血（フェリチン）
卵巣機能等のホルモン検査
甲状腺機能（TSH、FT4）

男性

精液検査（精子数、精子運動率など）

スマホで気軽に相談
「とりともっと」

助産師に、体の変化の悩み等について
無料でLINE相談ができます
一人で悩まず、気軽にメッセージを
送ってみてください。

火・木・土（祝日を除く）
午後2時～午後9時

自分で
じっくりチェック＆
学ぶツール

プレコンセプションケアBOOK
（鳥取県作成）



（健診の申込等に関するお問合せ）三朝町健康福祉課こども家庭センター
TEL：0858-27-0167