

#プレコンセプション ケアって何？

Action 1

いまの自分を 知ろう

- 男女の違いを理解します
- 妊娠と年齢の関係を理解します
- 悩みがあるときに相談できる人や場所を作ります
- 基礎体温表をつけてみます
- 多様性を受け入れます
- 適正体重を知ります

Action 2

生活を 整えよう

- 主食・副菜・主菜・乳製品・果物を意識してとります
- 葉酸の多い食品(いちご、枝豆)摂取するを心がけます
- 禁煙しよう！受動喫煙を避けます
- 妊娠を考えたらサプリメントなどによって、400μg/日の葉酸をとります
- 150分/週運動します
- 危険ドラッグ・有害な薬品は避けます
- アルコールを控えるようにします

今は妊娠や結婚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
自分自身を見つめ直す事ができます。

将来の健康の為に
プレコンセプションケアを実施してみましょう。

「プレコンセプションケア」とは
若い男女が将来のライフプランを考えて日々の生活や健康と向き合うことを指します。
次世代を担う子どもの健康にもつながるとして近年注目されているヘルスケアであり、
早い段階から正しい知識を得て健康的な生活を送ることで、
将来の健やかな妊娠や出産につながり、
未来の子どもの健康の可能性を広げることが出来ます。

Action 3

検査やワクチンを 受けよう

- 感染症から自分を守ります
(□カッパルで性感染症のチェック)を受けます
- コンドームをつけます
- 妊娠する前に必要なワクチンを接種します
- 年に一度は健康診断を受けます
- がんのチェックをします
(□子宮 □乳房)

Action 4

かかりつけ医を 持とう

- かかりつけの婦人科医をつくります
- 月経について知ります
- 自分に合った避妊法を見つけよう
- 歯のケアをします
- 持病と妊娠について知ります

memo

歌手
中 孝介

SNSインフルエンサー
めい風る

特別講師
鹿児島純心女子短期大学
こども学専攻
大竹山 なつき

#バズれ 未来のわたし

2024

ライフプランセミナー

参加費
無料

開催
日時
2024.11/16・12/14
SAT SAT
(開場 12:30-) 13:00-16:00

開催
場所
サンブラザ天文館
7Fホール


株式会社クイール
池野 歩美

MC
水梨 ことり


子育て系インフルエンサー
しょうごっこ

#バズれ 未来のわたし 2024 ライフプランセミナー

様々な分野で活躍している有名人が大集合！
将来の不安や悩み、それをどう乗り越えたのかズバリ聞きます。
また、セミナーの途中には参加者同士の意見交換会も！
トークや周りの人との交流をヒントに
自分らしいミライを見つけてみませんか？



Atari kousuke
歌手 **中 孝介**
1980年7月13日生まれ。
鹿児島県奄美大島出身。
高校生の頃、同年代の女性がシマ唄を歌う姿に衝撃を受け独学でシマ唄を始める。
自身の3rd single「花」を始めとし様々な曲をリリースしており、鹿児島を代表する歌手である。



Ikeno ayumi
株式会社クエイル **池野 歩美**
2000年6月4日生まれ。
アプリケーションやWebサイトの制作を行う鹿児島ベンチャー企業 株式会社クエイルに所属。自由なスタイルでの働き方や会社制度などキオナル話を大公開。



Maple
SNSインフルエンサー **めい風る**
1998年12月5日生まれ。
インフルエンサーやラジオパーソナリティとして活動する傍ら、イラストレーターとしても活動中。また、暮らしアカウントも運用するなど多岐にわたり活躍している鹿児島を代表するトップインフルエンサー。インスタフォロワー18.7万人。



Shogokko
子育て系インフルエンサー **しょうごっこ**
1996年7月17日生まれ。
現在、YouTubeやTikTokなどのSNSを通して家族との日常、子育てに関する投稿を行っている。また、子育てでママ2,000人以上の悩み相談をした経験があるほか、テレビCMやブランドのイメージタレント、ファンとのオフ会やチェキ会なども多数開催。TikTokフォロワー37.5万人。



Mizunashi kotori
MC **水梨 ことり**
1998年7月16日生まれ。
現在はフリーで司会、モデル活動を行う傍ら、焼酎マイスター取得にむけ勉強中。自分の好きを追い求め、夢を叶える為に走り続けている。



Otakeyama Natsuki
特別講師
鹿児島純心女子短期大学 こども学専攻
大竹山 なつき

#スケジュール

#受付開始	12:30~13:00
#セミナー開始、出演者挨拶	13:00~13:15 (約15分)
#結婚ってどんな感じ？	13:15~13:30 (約15分)
#プレコンセプションケアって何？	13:30~13:45 (約15分)
#参加者同士で交流会！	13:45~14:00 (約15分)
#休憩時間	14:00~14:15 (約15分)
#育児ってどんなことするの？	14:15~14:30 (約15分)
#仕事と育児、両立の仕方！	14:30~14:45 (約15分)
#参加者同士で交流会！	14:45~15:00 (約15分)
#将来の夢を叶える為には	15:00~15:15 (約15分)
#閉会式 & 中孝介さん曲披露！	15:15~15:45 (約15分)

P4

#プレコンセプション ケアって何？

Action 1

いまの自分を 知ろう

- 男女の違いを理解します
- 妊娠と年齢の関係を理解します
- 悩みがあるときに相談できる人や場所を作ります
- 基礎体温表をつけてみます
- 多様性を受け入れます
- 適正体重を知ります

Action 2

生活を 整えよう

- 主食・副菜・主菜・乳製品・果物を意識してとります
- 葉酸の多い食品(いちご、枝豆)摂取を心がけます
- 禁煙しよう! 受動喫煙を避けます
- 妊娠を考えたらサプリメントなどによって、400μg/日の葉酸をとりま
- 150分/週運動します
- 危険ドラッグ・有害な薬品は避けます
- アルコールを控えるようにします

P5

Action 3

検査やワクチンを 受けよう

- 感染症から自分を守ります
(カッパルで性感染症のチェック)を受けます
- コンドームをつけます
- 妊娠する前に必要なワクチンを接種します
- 年に一度は健康診断を受けます
- がんのチェックをします
(子宮 乳房)

Action 4

かかりつけ医を 持とう

- かかりつけの婦人科医をつくりま
- 月経について知ります
- 自分に合った避妊法を見つけよう
- 歯のケアをします
- 持病と妊娠について知ります

「プレコンセプションケア」とは、若い男女が将来のライフプランを考えて日々の生活や健康と向き合うことを指します。次世代を担う子どもの健康にもつながるとして近年注目されているヘルスケアであり、早い段階から正しい知識を得て健康的な生活を送ることで、将来の健やかな妊娠や出産につながり、未来の子どもの健康の可能性を広げることが出来ます。

#memo

今は妊娠や結婚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
自分自身を見つめ直す事ができます。

将来の健康の為に
プレコンセプションケアを実施してみましょう。

表紙



歌手
中 孝介

SNSインフルエンサー
めい風る



特別講師
鹿児島純心女子短期大学
こども学専攻
大竹山 なつき

#バズれ 未来のわたし

2024

ライフプランセミナー

参加費
無料

開催
日時 2024.12/14 (SAT)
(開場 12:30) 13:00~15:00

開催
場所 サンプラザ天文館
7Fホール



株式会社クイール
池野 歩美

MC
水梨 ことり



子育て系インフルエンサー
しょうごっこ

P2

#バズれ 未来のわたし 2024 ライフプランセミナー

様々な分野で活躍している有名人が大集合！
将来の不安や悩み、それをどう乗り越えたのかズバリ聞きます。
また、セミナーの途中には参加者同士の意見交換会も！
トークや周りの人との交流をヒントに
自分らしいミライを見つけてみませんか？



歌手 中 孝介

1980年7月13日生まれ。
鹿児島県奄美大島出身。
高校生の頃、同年代の女性がシマ唄を歌う姿に衝撃を受け独学でシマ唄を始める。
自身の3rd single「花」を始めとし様々な曲をリリースしており、鹿児島を代表する歌手である。

Atari kousuke

Ikeno ayumi 株式会社クエイル 池野 歩美

2000年6月4日生まれ。
アプリケーションやWebサイトの制作を行う鹿児島ベンチャー企業 株式会社クエイルに所属。自由なスタイルでの働き方や会社制度などキニナル話を大公開。



P3

Maple SNSインフルエンサー めい風る

1998年12月5日生まれ。
インフルエンサーやラジオパーソナリティとして活動する傍ら、イラストレーターとしても活動中。また、暮らしアカウントも運用するなど多岐にわたり活躍している鹿児島を代表するトップインフルエンサー。インスタフォロワー18.7万人。



子育て系インフルエンサー しょうごっこ

1996年7月17日生まれ。
現在、YouTubeやTikTokなどのSNSを通して家族との日常、子育てに関する投稿を行っている。また、子育てママ2,000人以上の悩み相談をした経験があるほか、テレビCMやブランドのイメージタレント、ファンとのオフ会やチェキ会なども多数開催。TikTokフォロワー37.5万人。

Shogokko

Mizunashi kotori MC 水梨 ことり

1998年7月16日生まれ。
現在はフリーで司会、モデル活動を行う傍ら、焼酎マイスター取得にむけ勉強中。自分の好きを追い求め、夢を叶える為に走り続けている。



特別講師 鹿児島純心女子短期大学 こと学専攻 大竹山 なつき

Otakeyama Natsuki

裏面

#スケジュール

#受付開始 12:30~13:00

#セミナー開始、出演者挨拶 13:00~13:10

Q1.結婚するために恋人を見つけるなら? 13:10~13:25

Q2.妊娠についての知識はいつから調べる? 13:25~13:40

Q3.子育ての事、あなたが知識を得るなら? 13:40~13:55

Q4.子どもが生まれたり働き方は? 13:55~14:10

Q5.将来子どもがインフルエンサーになりたいと言った時、あなたはとする? 14:10~14:25

#参加者交流会 14:25~14:30

#閉会式 & 中孝介さん曲披露! 14:30~14:40