

あなたを護る

プレコンセプションケア セミナー

講師 小川 達之さん

山梨大学医学部卒。

山梨大学医学部産婦人科助教、医学博士、産婦人科専門医、生殖医療専門医、臨床遺伝専門医、認定がん・生殖医療ナビゲーター。



11.6(日)
10:00～
12:00

★プレコンセプションケア (Preconception care) とは、将来の妊娠を考えながら女性やカップルが自分たちの生活や健康に向き合うことです。(国立研究開発法人 国立成育医療研究センター HP 内「プレコンセプションケアセンターについて」から引用)

★たとえば、バランスのよい食事をこころがけ適正体重をキープする。禁煙する。アルコールを控える。ストレスをためこまない。風疹、おたふくかぜなどのワクチンを接種する。女性は食事やサプリメントで葉酸を積極的に摂取するなど。

これらは妊娠の希望や予定がある女性だけではなくパートナーである男性や、妊娠や出産なんて先のこと、と思っている若い世代のみなさんにもぜひ知っていてほしいことです。

生活習慣や健康に気を配ることで未来の自分はもちろん、未来の家族が、より質の高い健康的で素敵な生活を送れるようになるでしょう。

難しいことはありません。先生のお話を聞いて、できることから始めてみませんか。

pre (～以前の) conception (妊娠) care (注意、配慮、気配り)

★ 会場

甲斐市双葉ふれあい文化館
(甲斐市下今井 230)

または zoom によるオンライン参加

★ 対象 20 名

性別や妊娠の希望の有無に関わらず、
自分の健康を考えたい方や親子参加、
中学生・高校生・大学生 大歓迎です

参加ご希望の方は、裏面をご確認のうえ、
お申し込みください。

甲斐市双葉ふれあい文化館への行きかた



あなたを護る プレコンセプションケアセミナー 参加方法

次のいずれかの方法で、必ず事前にお申し込みください。なお、先着順で定員になり次第締め切らせていただきますので予めご了承ください。

講座でお話してほしい内容やプレコンセプションケアについてのご質問がございましたら、ぴゅあ総合までメールでお寄せ下さい。

①会場（甲斐市双葉ふれあい文化館）で参加をご希望の方

- お電話・・・**ぴゅあ総合にお電話**ください。

TEL (055) 235-4171（第二・第四月曜日以外の9:00～17:30）

- ファクス・・・下の欄に必要事項をご記入のうえ、このまま「**ぴゅあ総合**」に送信してください。

FAX (055) 235-1077

（24時間受付 受信確認連絡は翌日になることがあります）

お名前	お住まいの市町村	ご連絡先電話番号

- メール・・・件名に「プレコンセミナー参加」、本文に「お名前、お住まいの市町村名、ご連絡先電話番号」をご入力の上、sogoevent@yamanashi-bunka.or.jp へてに送信してください。
（24時間受付 受信確認連絡は翌日になることがあります）

②会場ではなくご自宅等で視聴をご希望の方（zoomを使用します）

- 11月3日（木・祝）までに必ずメール**でお申し込みください。

件名に「プレコンセミナー zoom 参加」、本文に「お名前、お住まいの市町村名、ご連絡先電話番号」をご記入の上 sogoevent@yamanashi-bunka.or.jp へてに送信してください。

（24時間受付 受信確認連絡は翌日になることがあります）追って当日のミーティングID、**仮参加者名**をお知らせします。

お申し込み時のお名前ではなく仮参加者名をミーティング入室時に使用いただくことで、匿名での参加が可能です。

〈zoomについて〉

- ・ビデオオフ、マイクミュートでご参加ください。（質疑応答時にオンに切り替える場合もございます）
- ・データ通信量は参加者の負担になります。
- ・回線、機器の状況によっては映像音声の不具合が発生する可能性があります。
- ・録音、録画、スクリーンショットはご遠慮ください。
- ・タブレット、スマートフォンの場合は事前にアプリをインストールしてください。



静かに更新しています。フォローしてね!!

山梨県立男女共同参画推進センターの
新型コロナウイルス感染拡大防止の対策と、お客さまへのお願い

