

今を生きる  
あなたに伝えたい

令和5年度 山梨県立男女共同参画推進センター 普及啓発事業  
プレコンセプションケアセミナー

# 未来のための プレコンセプションケア



「プレコンセプションケア」を知っていますか？  
男性も女性も、これからの人生をより「自分らしく」生きるために、今から「健康」に向き合うこと。将来の体の変化に備えて、自分のココロとカラダをケアすることで、豊かで幸せな、明るい未来に羽ばたけるよ。

3.10  10:00 から  
12:00 まで



講師

宮下 大さん

山梨大学医学部産婦人科 臨床助教

山梨県富士吉田市出身。山梨大学医学部卒。産婦人科専門医。  
不妊治療を専門として、現在は山梨大学医学部附属病院で勤務している。

会場 山梨県立男女共同参画推進センター  
ぴゅあ総合 小研修室 (1)  
対象 大学生までのみなさん 20 名  
または保護者

ONLINE

 配信あります

専門医とお話できるチャンス！参加は無料です。  
会場に来られなくてもご質問に対応可能！  
詳しくは裏面をご覧ください。

主催・お問い合わせ

山梨県立男女共同参画推進センター

ぴゅあ総合

〒400-0862 山梨県甲府市朝気 1-2-2

TEL:055-235-4171 FAX:055-235-1077

(HP) <https://www.yamanashi-bunka.or.jp/pwm/topicsogo>

(MAIL) [sogoevent@yamanashi-bunka.or.jp](mailto:sogoevent@yamanashi-bunka.or.jp)



## 今のあなたの・お子さまの健康が、未来の家族の健康につながります

- 若い男女が将来のライフプランを考えて、今のうちから日々の暮らしや健康と向き合うことを「プレコンセプションケア」と言います。性別に関わらず、結婚や出産の希望の有無に関わらず、まずは自分らしい人生を生きるために、プレコンセプションケアを学んでみませんか？
- 専門医が生活の整えかたや必要なサプリメント、検査やワクチンのことを教えてくれます。明日から少しずつできるセルフケアで幸せな未来を手に入れよう！

参加ご希望の方は、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お申し込みを締め切らせていただきますので予めご了承ください。

### ①会場（ぴゅあ総合）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**

| 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「プレコン申込」、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](mailto:sogoevent@yamanashi-bunka.or.jp) へてに送信してください。
- 二次元コード・・・二次元コードをスマホで読み取ると申し込みフォームに接続します。必要事項を入力し、フォームを送信してください。（通信料はお客様の負担になります。）



<https://forms.gle/iqwM2h3oUAznenzx6>

▲こちらからもお申し込みフォームに接続できます

オンライン参加の方には「当日用の仮名」をお知らせするので、画面にお名前が出る心配はありません。

### 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）

- 3月7日（木）までに必ずメールか二次元コードから**お申し込みください。  
メールは件名に「プレコン zoom 受講」、本文に「お名前、お住まいの市町村名、ご連絡先電話番号」をご記入のうえ [sogoevent@yamanashi-bunka.or.jp](mailto:sogoevent@yamanashi-bunka.or.jp) へてに送信してください。  
追って「**あなたの当日の参加用のお名前**」と、当日のミーティング ID 等をお知らせします。  
〈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。**

- ・いただきました個人情報は、本事業の連絡のみに使用し、第三者に提供されることはありません。
- ・お電話以外のお申し込み確認連絡は、翌日以降になることがあります。
- ・感染症予防対策をしておりますが、体調がすぐれない場合は欠席やオンライン参加もご検討ください。

