ファブール祭で出会おう、
未来のわたしの健康

東京慈恵会医科大学医学部看護学科

ファブール祭

JANP Center

学生による

プレコンセプションケアの紹介

～未来のライフプランを、もっと自由に、もっと自分らしく～

プレコンセプションケアとは、将来の妊娠・出産を見据えて、
思春期からの健康づくりを通して、自分らしい人生を選択できる力を育むこと。
看護学生が、みなさんと一緒にわかりやすくお伝えします！

プレコンセプションケアの4つの柱

食と体重

バランスのよい食事と
適正体重で、からだを
整えましょう

予防接種

将来の赤ちゃんを
感染症から守るために、
必要なワクチンを
確認しましょう

発達に伴う心身の変化

こころとからだの変化を知り、
自分を大切にすることが
未来につながります

月経管理

月経について正しく知り、
トラブルへの対処や
自分に合った方法で
快適に過ごしましょう

将来のライフプラン

自分の未来を描き、
ライフプランを考える
きっかけにしましょう

JANPセンターの特徴：発達段階別のアプローチ

一人ひとりのライフステージに合わせた情報とサポートで、
「今」と「未来」に寄り添います。

みんプレ なで コンセプションケア

4～8歳のお子様の保護者へ

- バランスの良い食事って？
- 予防接種ってなぜ必要？
- どうやって話す？プライベートゾーン

みんプレ なで コンセプションケア

9～14歳のあなたへ

- 身長と体重のバランスは大丈夫？
- 病気を予防する予防接種
- 大人へのからだの変化

みんプレ なで コンセプションケア

15～18歳のあなたへ

- 新常識！「美体重」
- がんを予防する！HPVワクチン
- 性に対する困りごと相談できていますか

みんプレ なで コンセプションケア

19歳以上のあなたへ

- あなたのサビない「美体重」新常識
- パートナーとあなたを守る最強スキル
- 知っておきたい妊娠のあれこれ

どのステージからでも始められるのが、プレコンセプションケアです。

あなたの「今」を大切に、
未来の選択肢を広げるために。

PCCクイズにチャレンジ！

場所 ファブール祭会場内
JANPセンターブース

日時 ファブール祭開催日
11:00～15:00（予定）

内容
- プレコンセプションケアの紹介パネル展示
- 学生による説明・ミニ講話
- クイズや体験コーナーもあります！

もっと知りたい方はこちら！

JANPセンターの活動や
プレコンセプションケアについて
詳しくはWebサイトへ

https://janpminpure.com/

主催：東京慈恵会医科大学医学部看護学科　JANPセンター（Japan Association of Nursing and Preconception Care Center）