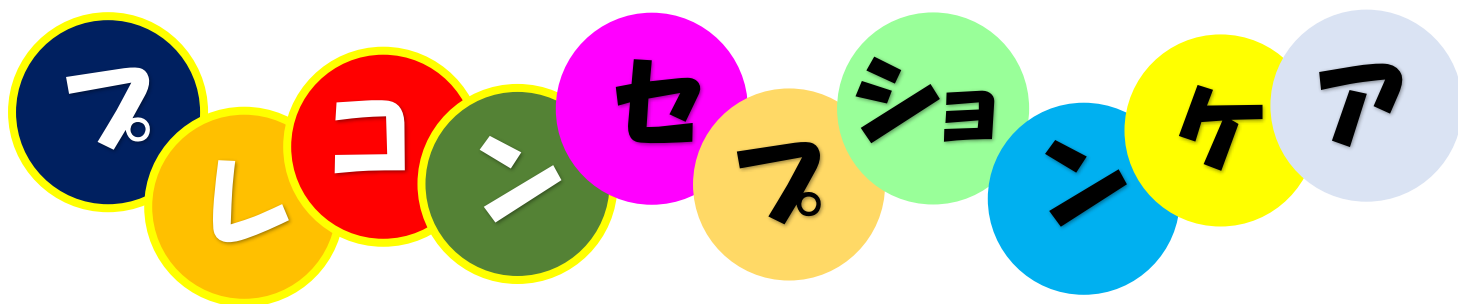


# 女性週間(3月1～8日)に考えよう！



～ 今のわたしが、未来のわたしをつくる ～

**フレ**(=前) + **コンセプション**(=妊娠) とは、将来の妊娠を考えている人も、今は考えていない人も、若い世代の男女が**自分の身体とこころの健康に向き合う取り組み**です。

未来のわたしチェックリスト
<input type="checkbox"/> やせすぎ(BMI18.5 未満)または肥満が気になる。
<input type="checkbox"/> 朝食を抜くことが多い。
<input type="checkbox"/> 睡眠時間が6時間未満の日が多い。
<input type="checkbox"/> 運動習慣がほとんどない。
<input type="checkbox"/> ストレスを感じた時、相談できる人がいない。
<input type="checkbox"/> タバコを吸っているまたは受動喫煙※している。
<input type="checkbox"/> 月経不順や強い生理痛を我慢している。
<input type="checkbox"/> 性感染症についてよく分からない。
<input type="checkbox"/> 子宮頸がん検診を受けたことがない。
<input type="checkbox"/> 将来のライフプランについて考えたことがない。

※自分自身はタバコを吸わない人が、喫煙者から吐き出される煙やタバコの先から立ち上がる副流煙を吸わされてしまうこと。

ひとつでも当てはまったら、  
あなたが**フレコンセプションケア**  
を始めるサインです！



**フレコンセプションケア**は、将来の妊娠・出産だけでなく、自分自身の健康のため、いきいきと暮らすための大切なケアですので、できることから始めてみましょう！