

# プレコンセプションケアって知ってる？

性や健康に関する正しい知識をもち、人生のライフデザイン(将来設計)や将来の健康を考えて、健康管理を行う取り組みです。今の健康管理だけではなく、先の健康寿命を延ばすことにも繋がります！自身の体と心の健康や、次の世代へのヘルスケアとして、今できることから始めてみましょう。

※コンセプションは妊娠や受胎を意味する言葉ですが、プレコンセプションケアは性別や将来の妊娠・出産に関わらず、思春期以降の健康や将来の生き方に関する考え方です。

できることから、取り組んでみよう！

## 具体的なプレコンアクション



◀詳細はこちら

### ①運動しとる？

1週間に150分程度の運動をしよう！

### ②栄養バランスって気にしとる？

BMIをもとに、普段の食事を見直してみよう！市の栄養士にも相談ができます！

### ③適正体重知とる？

身長と体重のバランス(BMI)は18.5以上25.0未満を心がけよう。  
BMI=体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))



健康・性に関する知識を身につけ、自身がどうありたいか考えてみよう！

### ④ちゃんと寝れとる？

短い睡眠や不眠が肥満や生活習慣病リスクにつながります。十分な睡眠と休憩を確保しよう。

### ⑤ストレス、ためとらん？

今のストレスは？自身のストレス解消法は何か？困った時は相談することも大切です。

### ⑥健診(検診)って受けとる？

定期的に健診(検診)を受けよう。対象となる予防接種も確認しよう！

問 母子保健課 T 86-7770

## アンケートに答えてプレゼントをゲット

Link 読者アンケート回答者の中から抽選でプレゼントが当たります。当選者には引換券を発送します。引換券を指定の場所に持参し、プレゼントと交換してください(賞品の発送はいたしません)。

■アンケート ①今月号で良かった内容や写真があれば教えてください。②「Link」に対する感想や広報などに関するご意見を教えてください。③保護司について理解が深まりましたか？

■応募方法 アンケートの回答、住所、氏名、年齢を明記の上、以下の方法で応募してください。

■郵送での応募 〒511-0498 いなべ市北勢町阿下喜31 いなべ市役所 広報秘書課「Link 読者アンケート」係

■応募フォームでの応募 応募フォームはこちら▶

■応募期限 6月25日(木)



プレゼントを提供していただけるお店を随時募集しています。詳細はこちら▶



## 読者の声

- ポストにフリーペーパーがいろいろ届きますが、一番リンクが届くのが楽しみです。(40代)
- 新1年生の様々な表情がとっても可愛かった。いなべの子として見守られて良かった。着物姿集合のママさん達もステキでした。(40代)
- いつも役立つ情報を得ることができて助かっています！(70代)
- 第3次いなべ市総合計画の5番元気みらい都市いなべの推進で、いなべるを使って健康の為に歩いている方が増えたと思います。勿論、私もいなべ市の自然を楽しみながら歩いています。(50代)
- 今月号は特に、初々しさがありほっこりしました。(40代)

## 今月のプレゼント 5人

## いなべFMのマグカップ&ステッカー



お店から：いなべエフエムのロゴマークが印字された、オリジナルのマグカップです。

耐熱用の製品ではありませんので、熱い飲み物は容器が熱くなります。

店名 特定非営利活動法人いなべエフエム

定休日 毎週土曜日、日曜日

営業時間 9:00 ~ 17:00

住所 北勢町阿下喜 3083-1 北勢市民会館 2階

電話 73-1860

