

恋人からの
言葉が辛い

生理前の
症状が辛い

性感染症が
心配

妊娠したかも…

望まない妊娠や性について 悩んでいませんか？



相談できる窓口があります（無料）。
ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。秘密は厳守します。

【望まない妊娠に関する相談】
保健師や助産師が相談に応じます。

●山形市母子保健課

電話：023-647-2280

FAX：023-647-2281

（月曜・祝日・年末年始を除く8：30～17：15
（日曜、月曜が祝日の場合は、火曜も閉庁）。）

●山形市こども家庭センター

電話：023-641-1212（代表）

FAX：023-624-8901

（祝日・年末年始を除く月～金の8：30～17：15）

【性感染症についての相談】
保健師・看護師が相談に応じます。

●山形市精神保健・感染症対策室

電話：023-616-7274

FAX：023-616-7276

（祝日・年末年始を除く月～金の8：30～17：15）

【デートDV（※）に関する相談】

※デートDVとは、恋人や交際相手からふるわれる暴力のこと。怒鳴る・無視する等の精神的な暴力、キスや性行為を強要する等の性的な暴力、借りたお金を返さない等の経済的な暴力も含まれます。

●山形市男女共同参画センター

電話：023-645-8077

FAX：023-645-8055

（祝日・年末年始を除く月～金の9：00～17：15）

【女性の思春期からの相談】

●山形市男女共同参画センター
助産師が相談に応じます。※要予約

電話：023-645-8077

FAX：023-645-8055

（祝日・年末年始を除く月～金の9：00～17：15）

●山形市母子保健課
保健師が相談に応じます。

電話：023-647-2280

FAX：023-647-2281

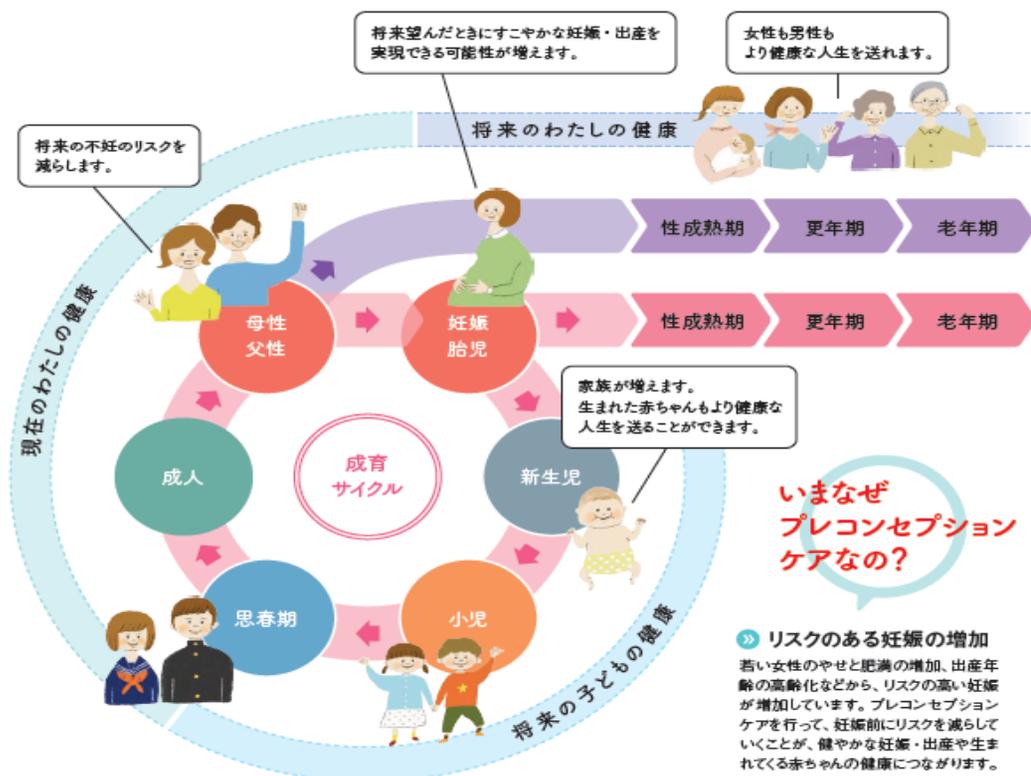
（月曜・祝日・年末年始を除く8：30～17：15
（日曜、月曜が祝日の場合は、火曜も閉庁）。）

～山形市はプレコンセプションケアを推進しています～

詳細はこちらよりご覧ください ⇒



プレコンセプションケアって？



プレコンセプションケアとは、性別を問わず若いうちから将来のライフプランを考えて、性や健康に関する正しい知識を持ち日々の生活や健康に向き合うヘルスケアです。

いまなぜ
プレコンセプション
ケアなの？

❖ リスクのある妊娠の増加
若い女性のやせと肥満の増加、出産年齢の高齢化などから、リスクの高い妊娠が増加しています。プレコンセプションケアを行って、妊娠前にリスクを減らしていくことが、健やかな妊娠・出産や生まれてくる赤ちゃんの健康につながります。

❖ 不妊の増加

「生理不順を放置していた」「生理痛をがまんしていた」などが将来の不妊の原因となることがあります。妊娠や出産に関する正しい知識を得て行動し、将来の不妊のリスクを減らしましょう。

❖ 人生100年時代を生きるために

子どもを持つ選択をするかしないかにかかわらず、プレコンセプションケアを実施することで、より豊かな人生につながるでしょう。

＼今日からできるプレコンセプションケア／

✓ **適正体重をキープしよう**

やせすぎは無月経や月経不順、流産・早産、低出生体重児のリスクを高めます。

✓ **バランスの良い食事を心がけよう**

1日3回の食事を取りましょう。特にタンパク質・鉄分・カルシウムを意識しましょう。

✓ **適度な運動を取り入れよう**

週に150分程度の運動を目指し、心もからだも活発に保ちましょう。

✓ **たばこを遠ざけよう**

喫煙はがんや心疾患など多くの病気のほか、男女ともに不妊のリスクとなります。また、妊娠中の喫煙・受動喫煙は流産・早産、低出生体重児のリスクを高めます。

はじめようプレコンセプションケアもご覧ください

こども家庭庁による、からだや性・妊娠などの健康に関する正しい知識や相談窓口についてまとめたWebサイトです。

