

妊娠したかも…

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

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。

開庁時間 8時30分～17時15分(すべての窓口共通)

【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
(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

(土日祝日・年末年始を除く。)

【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。

●山形市健康増進課

電話:023-616-7274

FAX:023-616-7276

(土日祝日・年末年始を除く。)

【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。)

【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。)

●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
(日曜、月曜が祝日の場合は、火曜も閉庁)。)

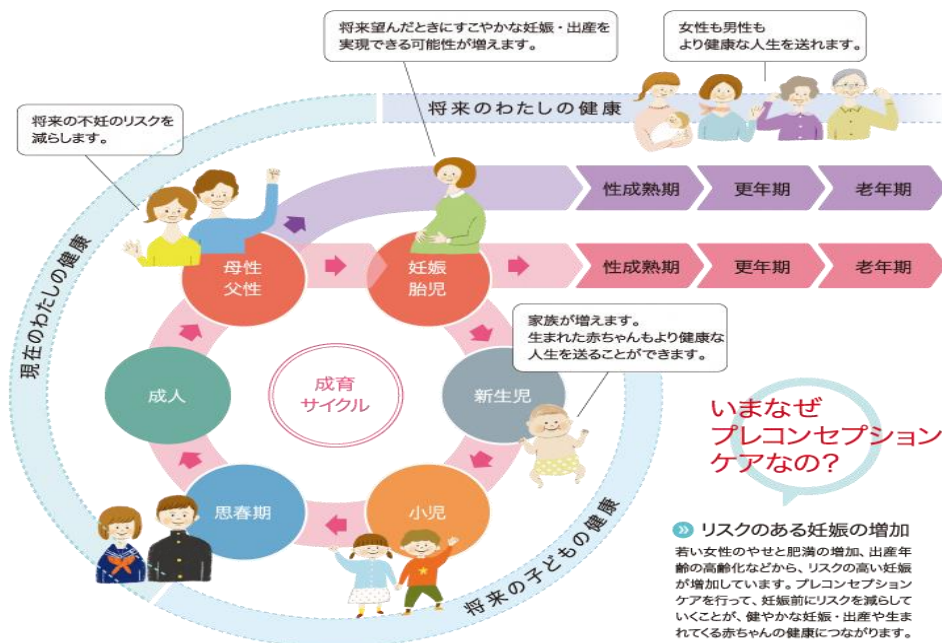
～プレコンセプションケアを推進しています～

詳細はこちらよりご覧ください。→



※裏面もご覧ください

プレコンセプションケアって？



不妊の増加

「生理不順を放置していた」「生理痛を我慢していた」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。

国立研究開発法人 国立成育医療研究センター「プレコンセプションケアセンター」より引用

プレコンセプションケアとは、妊娠前のヘルスケアのこと。男女ともに若いうちから性や妊娠に関する正しい知識を身に付け、日々の健康に向き合うことで、将来の健やかな妊娠・出産に繋げることができます。

／ 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、たんぱく質・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。

スマート保健相談室もご覧ください

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情報や相談窓口についてまとめたwebサイトです。

