

## プレコンセプションケアをご存じですか？

### 「プレコンセプションケア」とは？

性別に関わらず若い時から、健康や性に関する正しい知識を持ち、ライフデザイン(妊娠・出産を含めた将来設計)や将来の自分の健康を考えて日々の生活や健康に向き合う取り組みです。

たくさんある未来の選択肢を自由に選ぶために、今は結婚や妊娠を考えていなくても、満ち足りた豊かな自分の将来を見据えて、からだやこころの健康管理をしていくことはとても大切なことです。



市 HP



### プレコンセプションケアセンターとちぎ（プレコンとちぎ）

栃木県では、「プレコンセプションケア」を推進するために、プレコンセプションケアセンターとちぎ（プレコンとちぎ）を開設しました。プレコンとちぎでは、学校・企業等が実施する若年者向け健康セミナー等への講師派遣や専門の相談員（助産師）による、性や妊娠に関する疑問・悩み、健康管理に関すること等について相談支援を行っています。



プレコンとちぎ  
HP



## 「ルナルナ」の有料プランが無料で利用できます

栃木県はウィメンズヘルスケアサービス「ルナルナ」を運営する株式会社エムティーアイと連携協定を締結しました。これにより栃木県にお住まいの方は、通常有料の「ルナルナ プレミアムコース」を無料でご利用いただけます。プレミアムコースでしか利用できない妊娠可能性の高い「仲良し日」の予測やパートナー共有機能、セルフチェック機能などがあります。

妊娠・出産を考えている方をはじめ、ヘルスケアに関心のある方におすすめです。ぜひご活用ください。

栃木県民の方なら

体調管理・妊活にもっと役立つ

0円で全て使い放題！

ルナルナの有料限定機能18種以上が

※2028年6月30日まで

期間終了後は自動で無料会員に切り替わります

**提供期間** 令和10年6月30日まで  
※期間終了後は、自動的に無料プランに切り替わります。

**利用方法** 市特設ページから利用登録を行ってください。

**問合せ先** 栃木県保健福祉部こども政策課  
☎ 028 (623) 3064



市 HP  
特設ページ

専用コード  
5RYMLBA2

## こども家庭センターでは

# 思春期講話 を行っています

☎ こども家庭センター ☎ (25) 3505

思春期は、こどもから大人へ「からだ」も「こころ」も大きく変化をする時期です。こども家庭センターでは、栃木市のこども達が正しい知識を持ち、将来について考え、健康で思い描く未来に近づいていけるよう、こども達の成長を応援しています！



### どんなことをしているの？

#### ①市内の小・中学校での授業協力

- ・いのちの誕生と胎児の成長
- ・赤ちゃん人形の抱っこ体験
- ・多様な性のかたち
- ・思春期のからだとこころの変化
- ・10代の妊娠と人工妊娠中絶、性感染症など



#### ②学校への赤ちゃん人形や妊婦ジャケットの貸し出し

### 講話後の生徒・児童のみなさんからの感想

性はそれぞれの形があって、その多様性を認めあうことが大切だと改めて分かった。

自分もいつかそんな日が来るかもしれないから、その時は今日学んだことを忘れないでおきたい。

自分で解決できないことや悩んだ時は、一番近くにいる大切な大人に頼りたいと思った。

思春期はイライラすることもあるけれど、自分を産んで育ててくれた親への感謝を忘れないようにしたい。

思春期の私たちは、様々な感情、思いがあるため、不安になった時は相談センターに連絡する等して悩みを解決したいと思った。

いのちと自分の存在が大切だと改めて感じることができた。自分のからだを大切にしていきたい。自分や周りの人を大切にしようと思った。

性のことを学んで、心配なことが少なくなった。不安なのは自分一人ではないということが分かりとても安心した。恥ずかしいと思う気持ちがあったが、みんなこのような話をきいて大人になって行くんだなと思った。