

DO my Health!

ただいま、
健康メディア制作中!

第8話

プレコンをはじめよう!

仕事に結婚に出産、人生に色々な変化が訪れ始める 20、30歳代。
将来のために今からできる「プレコン」って!?

原作：健康保険組合連合会

漫画：マキヒロチ

監修：帝京大学臨床研究センター 教授、センター長/

東京大学 名誉教授/ 帝京大学医学部産婦人科学講座 特任教授 大須賀 穰 先生

登場人物



鈴原千花(33)

都内で働く WEB制作ディレクター。

「DO MY HEALTH!」の制作担当に。仕事の忙しさにかまけて、自分の体には無頓着さみかも。

阿部浩平(26)

千花の会社の若手デザイナー。

通称あべっち。女性の多い家庭で育っているので、女性の健康問題を理解しているほう。



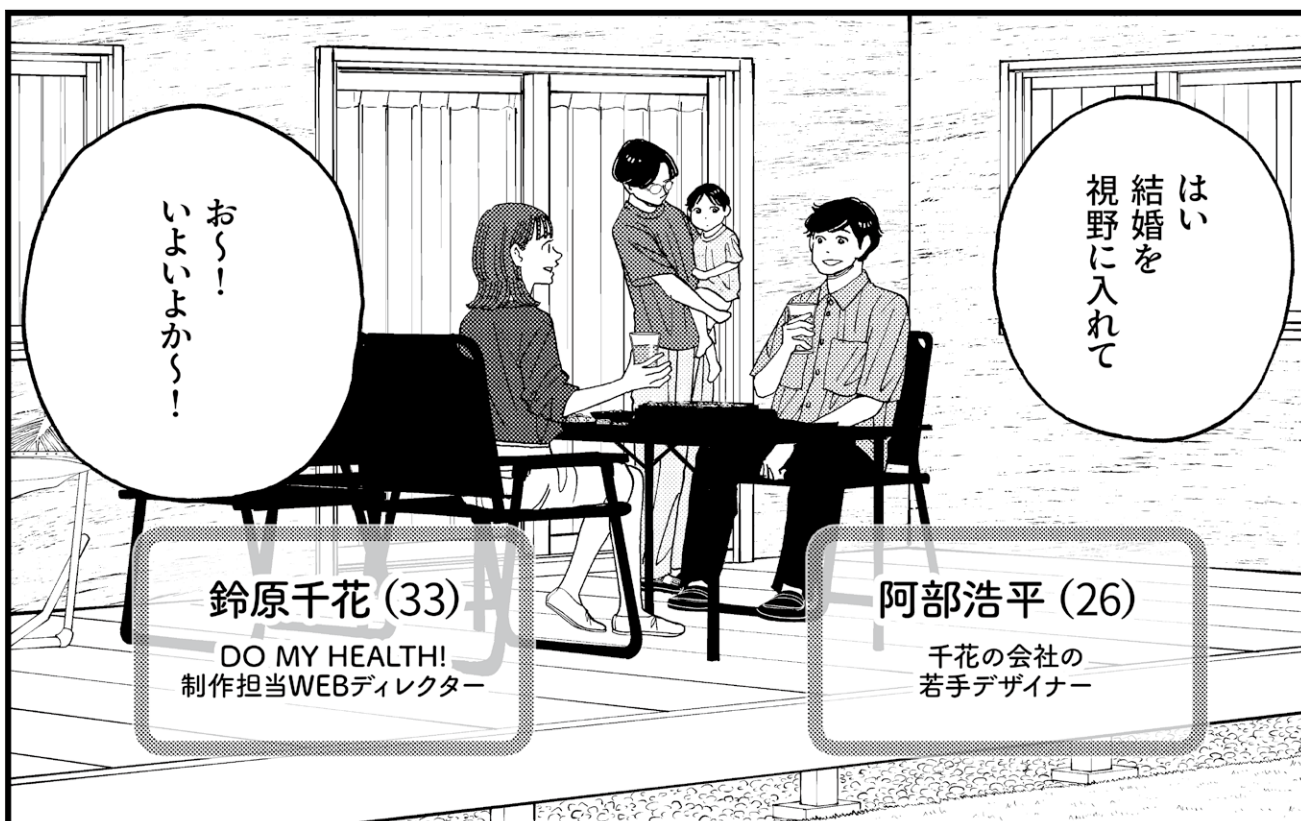
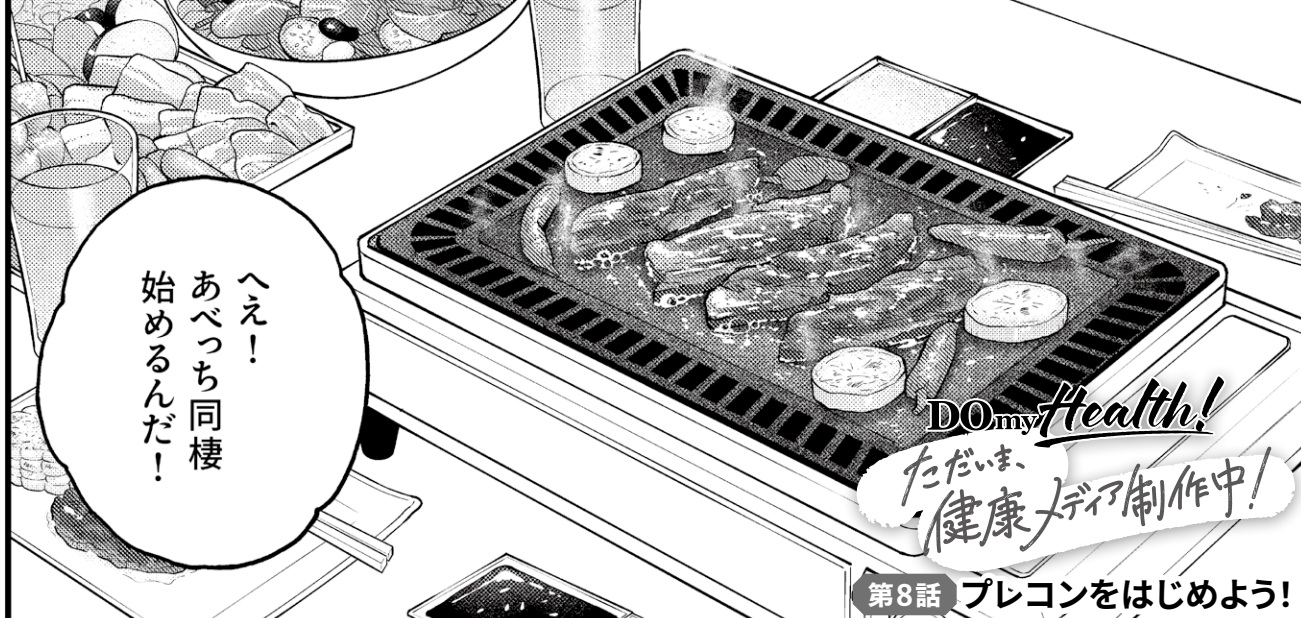
山内彰人(33)

千花の同期。

冷静かつフラットな物言いとは裏腹に面倒見が良く、千花とは仕事やプライベートの悩み相談も気軽にできる仲。

動画版はこちらから!







プレコン!?



うちは
子どもが
生まれる
数年前から

プレコン
やってたなあ

うーん

山内彰人 (33)

千花の同期
息子は今年3歳



将来の
妊娠や出産も
考えて

自分たちの
生活や心身の
健康に向き合う
ことだよ

プレ
コンセプション
ケア



たしかに
体の準備を
するのは
大事ですね

たとえば
乳がん検診を
受けるとか
ですか?



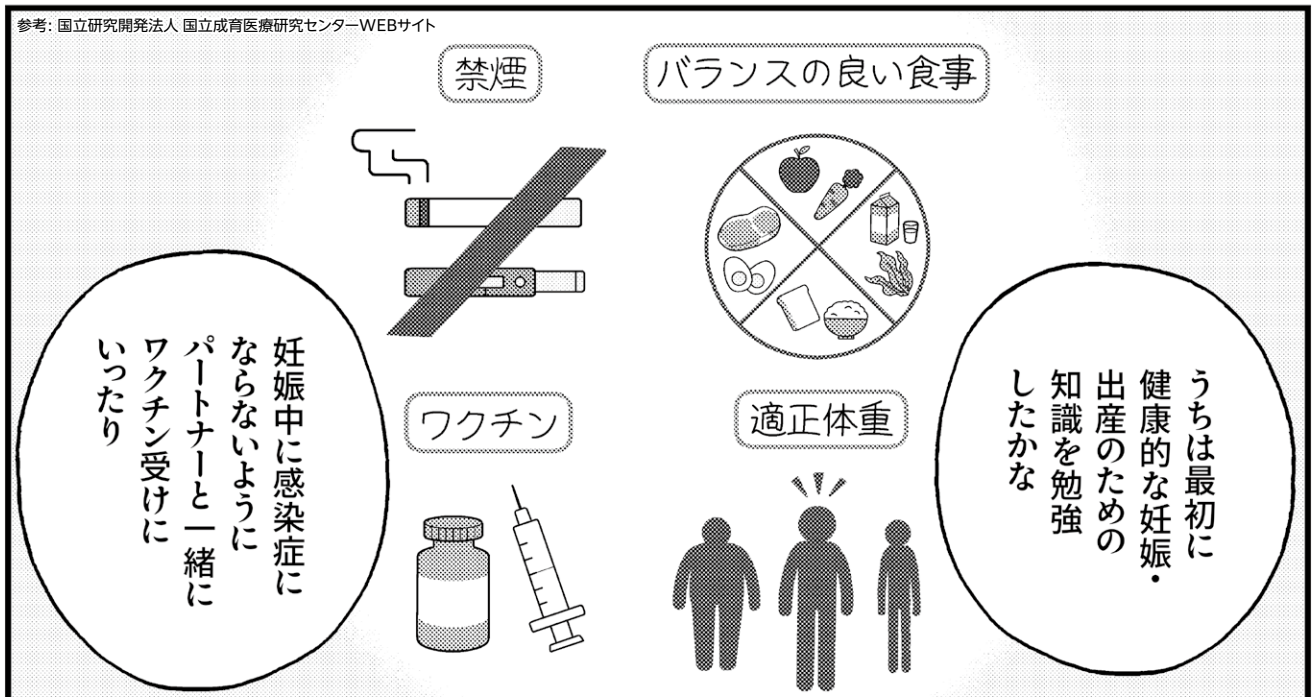
まあそう
言うことなけれ
大事なこ
ことからね

また新しい
言葉が
出てきたらっ

カタカナ言葉
覚えられないよーっ



参考：国立研究開発法人 国立成育医療研究センターWEBサイト





な…
なるほど



こういう
チェックシートが
あるから

確認
するといよ

出典: 国立研究開発法人 国立成育医療研究センターWEBサイト

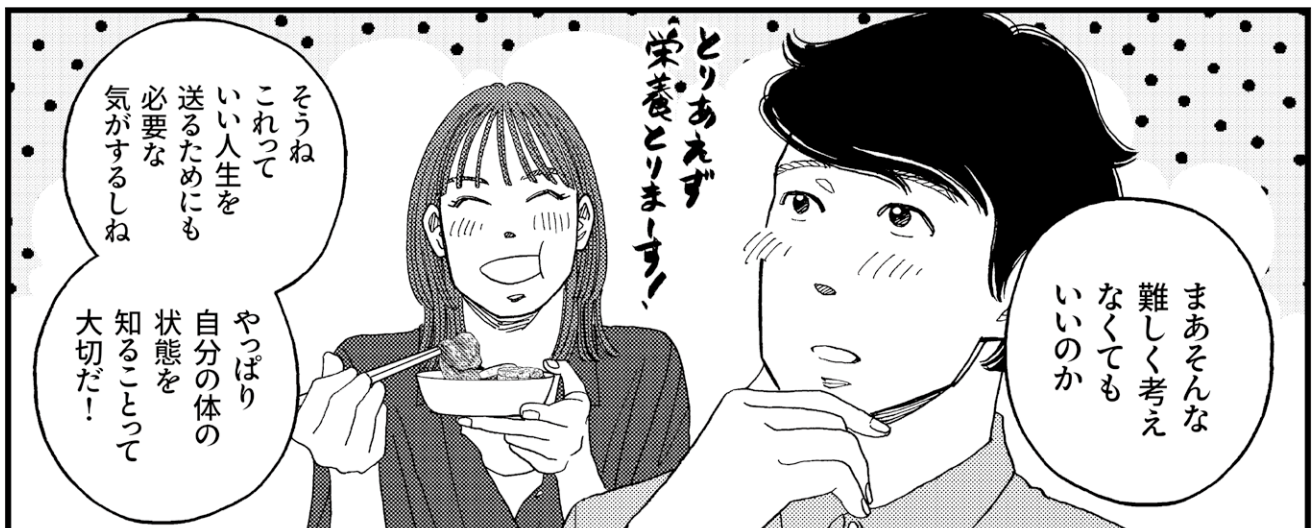


要は将来への
意識を持って
自分の体を
大事にしたら
いいんだよ

ほら
肉焼けたよ!

2人とも
大変だなんて
顔してるけど

プレコン・チェックシートはこちらから
https://www.ncnd.go.jp/hospital/about/section/preconception/pcc_check-list.html



そうね
これって
いい人生を
送るために
必要な
気がするしね

やっぱり
自分の体の
状態を
知ることって
大切だ!

とりあえず
栄養とりまーす!

まあそんな
難しく考え
なくても
いいのか

みんなが知ること、守られる健康があります。健康保険組合連合会