



プレコンセプションケアをはじめよう！

「プレコンセプションケア」とは、若い男女が将来のライフプランを
考えて、日々の生活や健康に向き合うことです。

健康を維持することで、より豊かな人生を送ることにつながります。
若い女性だけでなく、パートナーやご家族にとっても大切なケアです。



プレ(pre)は「の前」、コン
セプション(conception)
は「妊娠・受胎」という意
味です。

●なぜプレコンセプションケアが大切なの？

【人生100年時代を生きるために】

こどもを持つ選択をするしないにかかわらず、より豊かな人生につなげることができます。

【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」等が、将来の不妊の原因となることがあります。

【リスクのある妊娠の増加】

若い女性のやせと肥満の増加、出産年齢の高齢化等から、リスクの高い妊娠が増加しています。

●5つのプレコン Action

1. 今の自分を知ろう
2. 生活を整えよう
3. 検査やワクチンを受けよう
4. かかりつけ医を持とう
5. 人生をデザインしてみよう

プレコンチェックシート(男性用・女性用)を活用して、
自身の生活や健康を振り返ってみましょう。
ダウンロードはこちらから。▶
(国立成育医療センター)



★毎月3/1～8は「女性の健康週間」です

女性は思春期、成熟期、更年期、老年期と、ホルモン状態によってさまざまな影響を受け、女性ホルモンの変動によって誘発されやすい疾患や症状があると言われています。上手に対応し、無理のない過ごし方を心がけましょう。

女性のさまざまな健康支援については、厚生労働省「ヘルスケアラボ」(右記二次元コード)から確認できます。



ID 244843446 問 健康推進課(北館2階)

3月は自殺対策強化月間です

3月は進学や就職、転勤等、生活環境が大きく変動する時期で、
自殺者数が増える傾向にあります。

「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現のためにも、
互いに支えあう気持ちを持つことで守られる“いのち”があります。

どうかひとりで悩みを抱え込まずに誰かに相談してください。

もし、身近な人に相談しづらい、あるいは相談できる人が周りにいないというときは、右記二次元コードから心の相談窓口一覧が確認できますので、ご利用ください。

また、身近な人の悩みに気づいたら、温かく寄り添いながら
悩みに耳を傾け、専門家への相談を勧めて優しく見守りましょ
う。



▲心の相談窓口一覧(市ホームページ)

問 健康推進課(北館2階)



予防接種償還払いの申請期限は3/31までです

下記の対象予防接種において、令和6年度に全額自己負担で接種したものについて助成を受ける場合は（助成対象者に限る）、必要な書類を添えて**令和7年3月31日までに**申請してください。



詳細は、対象の市ホームページをご覧ください。

予防接種の種類	ホームページID	予防接種の種類	ホームページID
①高齢者肺炎球菌	486237252	④带状疱疹	183428467
②高齢者インフルエンザ	668739939	⑤妊婦・子どもインフルエンザ	276666144
③高齢者新型コロナワクチン	560683194	⑥風しん(妊娠を希望する方)	813538431

※①～③について、生活保護受給者は一部自己負担金も償還対象となります。

問 健康推進課(北館2階)

●健康レシピ

「玉ねぎのひき肉あんかけ」



材料・下処理(2人分)	作り方
玉ねぎ……………中2個(240g) 酒……………大さじ1/2 鶏ひき肉……………40g だし汁……………200ml しょうゆ……………大さじ1/2 片栗粉……………大さじ1/2 ねぎ(小口切り)……………少々 しょうが(細い千切り)……………お好みで	① 玉ねぎの上下を切り捨て、上から半分まで、6等分に切れ目を入れる。 ② 鍋にだし汁、しょうゆ、酒を入れ、鶏ひき肉を加えて混ぜほぐす。 ③ ①を②に入れ、中火にかけ沸騰したら弱火にして落とし蓋をして20～30分間煮る。 ④ 玉ねぎが柔らかくなったら、水溶き片栗粉を入れてとろみを加え、お好みでねぎとしょうがをのせる。 【管理栄養士コメント】 見た目も味もおしゃれな一品。あんかけなので冷めにくく、寒い日におすすめです。

1人当たり栄養価 エネルギー 86kcal、たんぱく質 5.1g、塩分 0.7g / レシピ提供 市食生活改善推進協議会

●健康づくり事業

☎がついているものは、事前予約制です。

(詳細は、広報清須4月号折込の「令和6年度清須市健康づくり事業」又は市HP参照)

名称	実施日	会場	実施時間	主な内容等	ID
☎食事なんでも相談	3/18(火)	健康推進課 (北館2階)	13:30～	管理栄養士、 保健師による相談	496719108
☎禁煙サポート相談			14:00～ 14:30～		692236789
☎心の健康相談	3/13(木)		14:00～ 14:30～	医師による相談	216615676
	3/24(月)		13:30～ 14:30～ 15:30～	臨床心理士による 相談	

問 健康推進課(北館2階)