



## プレコンセプションケア普及啓発事業

### 「<sup>ふらす</sup>プレコン+」

性や健康・妊娠について正しい知識を持ち、自らのライフデザインや将来の健康管理を若い世代の人たちが考えることのできる研修会を実施します。

■ 日 時 令和8年8月28日（金） 13:30 ～ 16:30

※研修初日の日程（以降の内容は別紙のとおり）

■ 場 所 桐生市保健福祉会館

■ 対 象 桐生市内在住、在勤、在学の20歳代前後の人

■ 事業目的 性や健康・妊娠に関する正しい知識を持ち、妊娠・出産を含めたライフデザイン（将来設計）や将来の健康を考えて健康管理を行うプレコンセプションケアについて、若い世代が学び、子育て家庭とふれあう機会を創設する。

また、本研修に参加するため、本市に関わりのある同年代の若者（社会人・学生）が集まることで、キャリアの視野が広がり、本市への興味や参加者同士の交流が深まることを目的とする。

■ 内 容 1 プレコンセプションケアに関する基礎知識等研修会

2 乳幼児やその両親、妊娠中の両親とのふれあい体験・市内産院の見学

3 研修・ふれあい体験等の振り返りや参加者同士の交流



#### 【問い合わせ】

子どもすこやか部子育て相談課母子保健係  
担当 久保・金森  
TEL 0277-43-2003（内線4288-109）



対 象	市職員、市内の企業や事業所の従業員、大学生等
内 容	基本講座（必須）と実習（選択）を受講（下記1のとおり）
目 的	<p>① 自分の健康状態を把握し、健康的な生活習慣を身につけることで、自身の生活の質を高める。</p> <p>② 健全な妊娠・出産について学び、次世代の子どもの健康につなげる。</p> <p>③ 乳幼児とその保護者とふれあい話を聞く中で子どもを持つことに興味を持ってもらう。</p> <p>上記により、広く健康の保持と少子化対策に寄与することを目的とする。また、市内事業所の従業員や学生が参加することにより、様々な情報交換をすることができ、桐生についての興味が広がる</p>

## ◎下記1 受講プログラム

### 1 プレコンセプションケア（プレコン）について考えよう 【講座：必須】

- ・健康に輝き続けるために、プレコンについて理解しセルフケアに取り組もう。
- ・家庭を持つことをイメージし、ライフデザインの参考にしよう。
- ・妊婦体験や新生児のお世話体験など



### 2 ◎ふれあい体験 【実習：選択】

- ・ママパパ教室・・・妊娠出産についての知識を深め、出産を迎えるママパパと交流することで、妊娠出産のイメージを持つ。
- ・離乳食講習会・・・離乳食について知識を深めたり、ママパパと交流することで赤ちゃんのいる生活をイメージする。
- ・各種健診・・・健診受診している乳児とふれあったり、両親に育児について話を聞いたりし、乳児のいる生活をイメージする。
- ・赤ちゃんサロン・赤ちゃんサロンに参加している親子とふれあい、乳児のいる生活をイメージしたり、育児について話を聞いたりする。

### ◎産院見学 【実習：選択】

- ・市内の産院を見学し、産婦人科とはどんなところ、産後ケア事業はどんな感じ？など気になる疑問や不安を実際の助産師等に話を聞く。

### 3 リフレクション 【講座：必須】

- ・今回のプログラムで学んだことを振り返る。
- ・学びにより創出された不安や疑問について考える。
- ・参加者同士でのディスカッションや交流。



#### 4 受講内容詳細

【必須】については必ず受講し、【選択】については興味のあるものに1つ以上参加

	内 容	時間	参加予定人数	会 場	
① 講座	プレコンセプションケア（プレコン）について考えよう ・ 講話 ・ 妊婦体験、赤ちゃんのお世話体験 講師：群馬パース大学 看護学部 中島 久美子教授	3時間	30	保健福祉会館	必須
② 実習	ママ&パパ教室（土曜日あり）	1～2時間	2～3	保健福祉会館	選択
	離乳食講習会 	2～3時間	2～3	保健福祉会館	
	各種乳幼児健診 	1～2時間	2～3	保健福祉会館	
	赤ちゃんサロン（ぷち赤ちゃんサロン）	1～2時間	2～3	保健福祉会館	
	子育てサロン	1～2時間	2～3	保健福祉会館	
	ファミリーサロン（日曜日）	1～2時間	2～3	保健福祉会館	
	市内産科見学	1～2時間	2～3	市内各産科	
③ 講座	リフレクション 講師：群馬パース大学 看護学部 中島 久美子教授	2～3時間	30	保健福祉会館	必須

<実施予定>

- ① 8月28日（金）
- ② 9～11月
- ③ 11月

