

／ プレコンセプションケア講演会 ／

参加
無料

未来の自分のための食習慣

やせ・朝食欠食から考える “プレコンセプションケア”

“プレコンセプションケア”とは、性別を問わず、適切な時期に、性や健康に関する知識を持ち、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ことです。

定員
50名

2026

9.27

日

13:30～15:30

八戸市総合保健センター（大ホール）

申込方法

◎申し込みフォーム→



◎電話

申込期限

8月24日（月）～9月11日（金）

対象

◎高校生や20～30代の方

◎妊娠を希望している方やそのパートナーやご夫婦

◎“プレコンセプションケア”に興味・関心のある方

◎養護教諭など性教育に携わる方



〔講師〕 青森県立保健大学 健康科学部 栄養学科准教授

伊藤 恵美子氏

講演
内容

- ① やせすぎや栄養不足が健康に与える影響
- ② 朝食欠食が健康に与える影響
- ③ 思春期からの男女の健康と将来の妊娠のための栄養のポイント など



協力：大塚製薬株式会社

お問い合わせ・お申込み先

すくすく親子健康課

☎ 0178-38-0714



八戸市
Hachinohe City