

# あなたのライフデザインを 考えてみませんか



将来



千葉県ライフデザイン事業



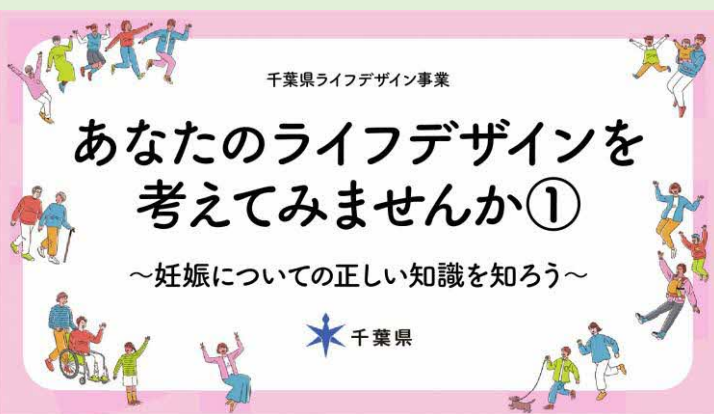
で検索！

千葉県では、若い世代の皆さんに将来の様々なライフイベントについての知識や情報を知っていただくため、ライフデザイン動画を制作しました。  
ぜひ御視聴ください。

YouTube「千葉県公式セミナーチャンネル」にて限定公開

公開期間：令和6（2024）年2月～令和8（2026）年3月31日（金）まで

動画  
①



動画①はこちら▼



動画①の内容（25分）

- ① ライフデザインとは何か
- ② 月経(生理)と月経に伴うトラブル
- ③ 妊娠のメカニズム
- ④ 避妊

動画  
②

生後22日～1か月



生後22日  
ときどき“にこっ”と笑います



生後1か月  
沐浴（お風呂）

動画②はこちら▼



動画②の内容（23分）

- ① 妊娠や胎児の成長
- ② 子どもをもつさまざまな方法
- ③ 不妊治療や妊娠～子育ての費用
- ④ パートナーとのコミュニケーション

動画  
③

プレコンセプション  
ケア

プレコンセプションケアの目的

- 思春期～生殖期にある男女の健康増進・生活の質の向上
- 妊娠したいときに妊娠できる（不妊症の予防）
- 予期せぬ妊娠・人工妊娠中絶を予防する
- 妊娠合併症を予防し、安全で快適な妊娠生活を送り、母子ともに安全に出産する
- 生まれてくる子どもの健康につながる



動画③はこちら▼



動画③の内容（24分）

- ① プレコンセプションケア
- ② 栄養・生活習慣
- ③ やせ・肥満
- ④ タバコ・お酒
- ⑤ 現在の健康状態をチェックしよう

# 千葉県のホームページよりダウンロードできます。

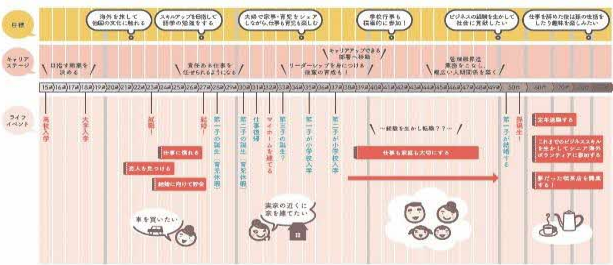


県HPはこちらから▶



●テキスト資料  
「気づいたこと」「印象に残ったこと」を書き出し、さらに「これから自分ができること」等を自由に記入できるレポート形式になっています。

## ライフデザインのイメージ その1



## ライフデザインを考えよう

## ●ライフデザインシート

自分がどう生きていきたいのか、どんな暮らしや働き方がしたいのか、様々な選択肢の中から誰のためでもなく、自分らしく生きることができるライフデザインを想像し、描いてみてください。

## ●プレコンセプションケアチェックシート

現在、そして少し先の未来のために、今からできることからだの健康をチェックするためのセルフチェックシートです。3か月後、さらに6か月後と健康管理できている項目がひとつでも多くなるようにしていきます。

	女性	男性
食生活を整えよう		
運動習慣を身に付けよう		
適切な体重をとうよう		
体重をコントロールしよう		
禁煙しよう		
アルコールは控えよう		
歯のケアをしよう		
ストレスをためないようしよう		
健康をチェックし管理しよう		
感染症のチェックを受けよう		
ワクチン接種を受けよう		
がん検診を受けよう		
家庭の健康状態を		

皆さんの将来のライフデザインを考えるきっかけづくりに、ぜひ御活用ください。

お問い合わせ：千葉県健康福祉部子育て支援課 ども未来室

電話043-223-2656 E-mail:kosodate5@mz.pref.chiba.lg.jp