



神奈川県  
KANAGAWA

いつかは子どもがほしい…  
いつかは親になるのかな…

漠然と考えている人・まだ考えられない人にもぜひ見てほしい  
かながわ妊娠・出産のお役立ちサイト

# 丘の上のお医者さん

女性と男性のクリニック

産婦人科医の  
やくしまるです



あなたのライフデザインを  
いっしょに考えませんか？

後で後悔しないために  
ちゃんと知っておきましょう

妊娠・出産の  
正しい知識

動画でわかる！年代別

妊娠・出産の  
お悩み解決

将来のことを  
考えてみましょう

ライフプラン  
シート

妊娠・出産について  
答えます

よくある質問

産婦人科のやくしまる先生が  
わかりやすく・丁寧に・優しくお伝えします



将来のことか  
イメージできました！

ちゃんと知る事って  
大事ですね！

サイトアクセスは  
こちらから

▼ぜひ検索してください▼

丘の上のお医者さん



子どもが  
ほしいけど  
なかなかできない…  
こんなカップルが増えています



もっと早く  
知つておけば  
よかったです…  
と悔やまないように

まずはカラダのしくみや妊娠・出産について正しい知識を知ることから

### やくしまる先生ライブラリー



Check!!

### プレコンセプションケアを 始めてみませんか？

10代～30代の方が、将来の妊娠を意識して取り組む健康管理は、「プレコンセプションケア（プレコン）」と呼ばれ、現在注目されています。  
「プレコン」とは、  
プレ(pre=～より前の)コンセプション(conception=妊娠・受胎)の略です。  
将来の妊娠を考えながら、女性やカップルが自分たちの生活や健康に向き合うことで、子どもと、将来の母親・父親としての健康をしっかりとつくっていこうという考え方なのです。

### まずはこれ！今すぐでも始めてほしい2つのこと

妊娠しやすく健康的な体は、一日ではつくれません。「プレコンセプションケア」をキーワードに検索すると、やるべきことがたくさん並んでいるかもしれません。まずは **適切な体重管理 バランスの良い食生活** から始めてみましょう！

こんな不調が気になる？

もしかして

“未病女子”かも。

イライラ・  
ウツウツ

腰痛  
冷え性

生理の  
ユーチュ・  
生理不順

かながわ女性の健康・未病サイト  
**未病女子navi**

でチェック！

ひとりで悩まないで、  
とても大切な**妊娠・出産**のこと

相談窓口のご紹介

神奈川県不妊・不育専門相談センター  
妊娠SOSかながわ  
女性の健康相談

他にもお悩みを解決・相談できる  
サイト・窓口があります

サイトアクセスは  
こちらから



▼ ぜひ検索してください ▼

丘の上のお医者さん

