

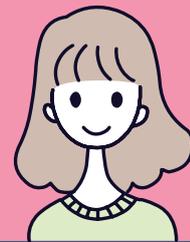
資料提供
令和8年3月26日
少子化対策監室
子育て支援課長 奥村
電話：076-225-1420
内線：4060

プレコンセプションケアセミナーの開催について

- 1 概要 性別やライフステージを問わず、すべての世代の人々が性や健康について正しい知識を持ち、妊娠・出産を含めたライフプランや将来の健康を考えて健康管理に取り組んでいただくことを目的として、以下のとおりセミナーを開催いたします。
- 2 会場・日時 石川県立図書館 2階研修室
3月28日 14:30～16:00（開場14:00）
- 3 対象 中高生から30代までの男女をはじめ、どなたでも可
（申し込み不要）
- 4 内容 (1) 講演（14:30～15:30）
「男性も女性も知っておきたい！いまからはじめる、自分らしいライフプランのための“からだの話”」
講師 石川県立看護大学 桶作 梢 氏
（内容）
 - ・プレコンセプションケアって何？
 - ・人生の選択を“仮に”考えてみよう
 - ・妊娠・出産とライフプラン
 - ・“将来”のために“いま”知っておきたい基礎知識
 - ・“いつか”のために明日からできること(2) 生理痛疑似体験（15:30～16:00）
県内の大学生が開発した、EMS（筋肉電気刺激）機器を利用して疑似体験ができます。
希望者は男女問わず体験可能です。

男性も女性も知っておきたい！

いまからはじめる、自分らしい ライフプランのための"からだの話"



将来の選択肢を広げるために知っておきたい、**妊娠・出産・からだのこと**

2026.3.28 (土) 14:30~
(14:00開場)

14:30 ~ 15:30 講演
15:30 ~ 16:00 生理痛疑似体験
※生理痛疑似体験は希望者のみ

対象 中高生から30代までの男女をはじめ、どなたでも可 (申し込み不要)

参加無料

プレコンセプションケアという言葉を知っていますか？

性別やライフステージを問わず、すべての世代の人々が性や健康について正しい知識を持ち、妊娠・出産を含めたライフプランや将来の健康を考えて健康管理を行う取り組みのことです。

お話の内容

プレコンセプションケアって何？

人生の選択を“仮に”考えてみよう

妊娠・出産とライフプラン

“将来”のために
“いま”知っておきたい基礎知識

“いつか”のために
明日からできること

生理痛疑似体験もできます！

「生理痛」を疑似的に体験できるコーナーもご用意します。男女問わず体験可能です。県内の大学生が開発した、EMS(筋肉電気刺激)機器を利用します。



講師 **桶作 梢** (Kozue Okesaku)

石川県立看護大学 講師。助産師・看護師・保健師。
県内の大学生や医療従事者と協働し、10～20代のためのユースクリニック「ふらっとマチナカ保健室」を運営。若者の性を含む心と身体の健康（ユースヘルスケア）について、分かりやすくやさしく伝える活動を行っている。

Instagram



ふらっとマチナカ保健室

開催場所 **石川県立図書館 2階研修室**

石川県金沢市小立野2-43-1

- JR金沢からお越しの方：
北鉄バス「石川県立図書館」または「崎浦・県立図書館口」で下車
- 車でお越しの方：駐車場3時間無料

お問い合わせ

主催：石川県

健康福祉部 少子化対策監室子育て支援課
母子保健グループ

☎ 076-225-1424 ✉ kosodate@pref.ishikawa.lg.jp