

1. ライフデザイン支援講座

・京都府HP掲載の講座、または日本FP協会主催の講座など。

例:「ライフデザインワークショップ」

<https://www.pref.kyoto.jp/shoshi/lifedesignlabo.html>

→楽しみながら自身の人生設計(ライフデザイン)に取り組んでいただけるよう、京都府HPに、オリジナル教材である「人生年表ワークシート」を掲載

2. プレコンセプションケアに関する講座

・子ども家庭庁YouTubeチャンネルや、国立研究開発法人国立成育医療研究センターによる動画の視聴など。

例:「はじめようプレコンセプションケア」(子ども家庭庁YouTube)

<https://youtube.com/@precon-cfa-jp?si=qNIFnAda0zF-84Ce>

→プレコンセプションケアとは?というテーマで各世代に向けた動画が数本あり。

例:「プレコンセプションケア啓発動画2022」

<https://www.ncchd.go.jp/hospital/about/section/preconception/>

→国QAにおいて紹介

3. 医療機関・保健師への相談

・妊娠の可能性があり医療機関を受診した場合や、不妊に関する相談、妊婦検診や産後の検診、保健師や助産師への相談など。

4. 共家事・共育て講座

・厚生労働省「共育プロジェクト」(厚生労働省YouTubeチャンネル)の動画視聴など。
例:「共育プロジェクト」

<https://www.youtube.com/channel/UCC-fnz0MzEFIAsrT0fvlvMA>

→12月25日に開催された国説明会において紹介

※ご夫婦それぞれ一つを受講してください。
受講後は、必ず「受講チェックシート」を提出してください。