



あなたの身近に、**プレコンセプションケア**

若い男性・女性が将来の人生を
考えて毎日の生活や自分の
健康と向き合うこと

こんなことに悩んでいませんか？

からだ

- ・正しく、生理来ていますか？
- ・眠れない夜が続いていませんか？

こころ

- ・人の目、気になってませんか？
- ・無性にイライラ、してませんか？

せい

- ・自分のこと認められていますか？
- ・自分がおかしいと思うことないですか？

思春期の専門職が、お悩みにお答えします
(保健師・助産師・臨床心理士 等)

MAIL:shishunki@city.nara.lg.jp

市のホームページはこちら

電話:0742-34-1978

「奈良市 こころとからだの相談」
で検索



ならしほしほけんか
相談先：奈良市母子保健課 (平日 9:00~17:00 土日祝休み)