

(別紙) 夫婦で受講する講座等について

4つの中から1つを夫婦で受講（受診）することが申請要件となります。



ライフデザイン

希望する未来を主体的に選択できるよう、ライフデザインを描くための知識や方法等について学びます。

【使用教材】

(冊子) 愛媛県版ライフデザイン啓発ノート「Have a nice life!」

<https://www.pref.ehime.jp/page/104934.html>

【受講修了確認方法】

チェックテスト (3問)



【冊子】



プレコンセプションケア

プレコンセプションケア（プレコン）」とは、将来子どもを持つ・持たないに関わらず、若いうちから健康な生活習慣を身につけ、生涯にわたって健康であるために必要な考え方です。

【使用教材】

(動画) 愛媛県健康増進課「プレコンセプションケアの重要性」

<https://forecia-service.com/preconception-care-seminar-710111>

【受講修了確認方法】

専用フォームへ動画の終了画面のスクショ画像を提出



【画像提出】



【動画】



共家事・共育て

夫婦やパートナー同士が互いに協力し、家事や育児の負担を分かち合う「家事シェア」について学びます。

【使用教材】

(冊子) 愛媛県家事シェア推進冊子「これからの家事シェアスタイルブック」

<https://www.pref.ehime.jp/page/97885.html>

【受講修了確認方法】

チェックテスト (3問)



【冊子】



医療機関への妊娠・出産に関する相談

【受講修了確認方法】

医療機関受診時の領収書