



# プレコンセプションケア・チェックシート

～もっとすてきな自分に、そして未来の家族のために～

- 適正体重をキープしよう。
  - 禁煙する。受動喫煙を避ける。
  - アルコールを控える。妊娠したら禁酒する。
  - バランスの良い食事をこころがける。
  - 食事とサプリメントから  
葉酸を積極的に摂取しよう。
  - 1日60分以上からだを動かそう（目安1日8000歩以上）  
できれば週60分以上の運動や週2-3日の筋トレを！
  - ストレスをためこまない。
  - よい睡眠をとろう。
  - 感染症から自分を守る。  
(風疹・B型/C型肝炎・性感染症など)
  - ワクチン接種をしよう。  
(風疹・インフルエンザなど)
  - パートナーも一緒に健康管理をしよう。
- 危険ドラッグを使用しない。
  - 有害な薬品を避ける。
  - 生活習慣病をチェックしよう。  
(血圧・糖尿病・検尿など)
  - がんのチェックをしよう。  
(乳がん・子宮頸がんなど)
  - HPVワクチンを接種したか確認しよう。
  - かかりつけの婦人科医をつくろう。
  - 持病と妊娠について知ろう。  
(薬の内服についてなど)
  - 家族の病気を知っておこう。
  - 歯のケアをしよう。
  - 計画：将来の妊娠・出産を  
ライフプランとして考えてみよう。

女性用

男性用もご覧ください！

もっとすてきな自分になるために、未来の家族のために、できることから始めて、  
1つずつチェック項目を増やしていきましょう。