



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。
- ☐ 150分/週運動しよう。
こころもからだも活発に。
- ☐ 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。