



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。