



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。 | ☒ 危険ドラッグを使用しない。 |
| ☒ 禁煙する。受動喫煙を避ける。 | ☒ 有害な薬品を避ける。 |
| ☒ アルコールを控える。妊娠したら禁酒する。 | ☒ 生活習慣病をチェックしよう。(血圧・糖尿病・検尿など) |
| ☒ バランスの良い食事をこころがける。 | ☒ がんのチェックをしよう。(乳がん・子宮頸がんなど) |
| ☒ 食事とサプリメントから葉酸を積極的に摂取しよう。 | ☒ HPVワクチンを接種したか確認しよう。 |
| ☒ 150分/週運動しよう。こころもからだも活発に。 | ☒ かかりつけの婦人科医をつくろう。 |
| ☒ ストレスをためこまない。 | ☒ 持病と妊娠について知ろう。(薬の内服についてなど) |
| ☒ よい睡眠をとろう。 | ☒ 家族の病気を知っておこう。 |
| ☒ 感染症から自分を守る。(風疹・B型/C型肝炎・性感染症など) | ☒ 歯のケアをしよう。 |
| ☒ ワクチンを接種しよう。(風疹・インフルエンザなど) | ☒ 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。 |
| ☒ パートナーも一緒に健康管理をしよう。 | |



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。