



## 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～



- バランスの良い食事をこころがけ、適正体重をキープしよう。
- たばこや危険ドラッグ、過度の飲酒はやめよう。
- ストレスをためこまない。
- よい睡眠をとろう。
- 生活習慣病やがんのチェックをしよう。
- パートナーも一緒に健康管理をしよう。
- 感染症から自分とパートナーを守る。  
(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・おたふくかぜ・インフルエンザなど)
- HPVワクチンをうとう。
- 自分と家族の病気を知っておこう。
- 計画；将来の妊娠・出産やライフプランについて  
パートナーと一緒に考えてみよう。



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。