



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。
- 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！
- 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。
- パートナーと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。

男性用

女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。