

詳しくは冊子をご確認ください

将来妊娠を希望される方のための

女性やカップルが、自分たちの生活や将来の妊娠を考えながら健康に向き合うことをプレコンセプションケアといいます。

あなたと、あなたの大切な人、未来の家族のために  
できることからチェック項目を増やしていきましょう。

### プレコン・チェックシート 女性用

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



✓ チェックが  
まだついていない  
項目について気になる方は  
医師にご相談ください

