



未来の健康とライフプランを考える プレコンセプションケア

まずは、今の自分を知ることから始めてみませんか

プレコンセプションケアとは、
若い男女が将来のライフプランを考えながら、
日々の生活や健康と向き合うことをいいます。

将来の妊娠も含めた選択や、自分自身の健康を大切にするために、
できることから取り組んでいきましょう。

プレコン・チェックシート

女性用

- | | |
|--|--|
| ☒ 適正体重をキープしよう。 | ☒ HPVワクチンを接種したか確認しよう。 |
| ☒ 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。 | ☒ 危険ドラッグを
使用しない。 |
| ☒ 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！ | ☒ 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。 |
| ☒ ワクチン接種をしよう。
(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。 | |

国立研究開発法人 国立成育医療研究センター: プレコン・チェックシート (2025年7月改訂)

https://www.ncchd.go.jp/hospital/about/section/preconception/pcc_check-list.html (Accessed Jun. 1, 2026)

できることから一つずつ
チェックを増やしていきましょう

HPVってなに？

ヒトパピローマウイルス(HPV)は、主に性交渉を介して男女に感染する可能性のあるウイルスです。

200種類をこえるタイプがあり¹⁾、そのなかのいくつかは、子宮頸がんや尖圭コンジローマと呼ばれる性器や肛門のまわりにできるイボの原因にもなります。また、出産のタイミングでお母さんが尖圭コンジローマに罹っている場合、赤ちゃんが産道を通るときに、産道内のHPVに感染してしまう可能性があります^{2, 3)}。

子宮頸がん

子宮頸がん^{けい}に罹る女性^{かか}は20歳代から増えはじめ、40歳代でピークをむかえます⁴⁾。子育て世代の母親が子どもを残して亡くなるケースもあることから、「マザーキラー」と呼ばれています。



HPVワクチンと検診

HPV感染を防ぐためにはHPVワクチン接種が大切です。ただし、ワクチンを接種したとしても、すべての子宮頸がんを防ぐことはできないため、定期的な検診も重要です。

1) Choi YJ et al. J Gynecol Oncol. 2016; 27: e21.

2) 国立健康危機管理研究機構 尖圭コンジローマ(詳細版)

<https://id-info.jihs.go.jp/infectious-diseases/condyloma-acuminatum/detail/index.html> (Accessed Jun. 1, 2026)

3) 国立健康危機管理研究機構 ヒトパピローマウイルス感染症

https://id-info.jihs.go.jp/manuals/pathogen-detection/hpv_2011.pdf (Accessed Jun. 1, 2026)

4) 国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(全国がん登録)全国がん罹患データ(2016年~2023年)

https://ganjoho.jp/reg_stat/statistics/data/dl/index.html (Accessed Jun. 1, 2026)

HPVワクチンや検診、
プレコンセプションケアについて
詳しく知りたい方は医師にご相談ください



☑ プレコンチェックシートは
男性用もあります
詳しくはこちら

