# 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～

**女性用**

男性用もご覧ください！

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

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。

国立研究開発法人 国立成育医療研究センター National Center for Child Health and Development
プレコンセプションケアセンター Preconception care center

2025年7月改訂