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～

男性用

女性用もご覧ください！

- □ 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。

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