



# 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～

- ☐ 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）
- ☐ パートナーと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。

## 女性用

男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。