

プレコンセプションケアチェックシート

女性用チェックリスト

- 適正体重をキープする
- 週に150分以上運動する
- 葉酸を積極的に摂取する
- バランスの良い食事を心がける
- 禁煙・アルコールを控える
- ストレスに気をつけて過ごす
- 感染症から身を守る・ワクチン接種
- がんのチェック・子宮頸がんワクチン接種
- 生活習慣病（血圧・糖尿病）や歯のチェック
- かかりつけの婦人科をつくる
- 持病と妊娠について把握する
- 家族の病気の把握

男性用チェックリスト

- 適正体重をキープする
- バランスの良い食事を心がける
- 禁煙・アルコールを控える
- ストレスに気をつけて過ごす
- 感染症から身を守る・ワクチン接種
- 生活習慣病（血圧・糖尿病）や歯のチェック
- 家族の病気の把握



妊娠前から生活習慣を意識して
健康を維持することはとても重要です。
自分自身や将来の家族のために、
1つずつできるところから始めましょう。