

今の自分、将来の自分、そして将来の家族のために

# プレコンセプション ケア

バランスの  
いい  
食事って？

健康診断  
受けて  
みようかな

いつまでも  
趣味を  
楽しみたい

仕事で  
叶えたい  
目標がある

最近  
運動して  
いないな



プレコンセプションケアとは、性別を問わず適切な時期に、性や健康に関する正しい知識を持ち、ライフデザイン（将来設計）や将来の健康を考えて健康管理を行うことです。自分の希望するライフプランを叶えるために出来ることから始めてみませんか。

## チェック項目（当てはまるものに○をつけましょう）

### 1 今の自分を知ろう

- 適正体重をキープしよう。
- 生活習慣病をチェックしよう。（血圧・糖尿病・検尿など）

### 2 生活を整えよう

- 禁煙する。受動喫煙を避ける。
- 過度な飲酒はやめよう。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。妊娠を希望する女性は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。
- 危険ドラッグを使用しない。
- 有害な薬品を避ける。

### 3 検査やワクチンについて考えよう

- 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・インフルエンザ（男性はおたふくかぜも）など
- パートナーと一緒に健康管理をしよう。
- がんのチェックをしよう。（女性は特に乳がんと子宮頸がん）
- HPVワクチンを接種したか確認しよう。男性はHPVワクチンの接種を検討しよう。

### 4 かかりつけ医を持とう

- 【女性のみ】かかりつけの婦人科医をつくらう。
- 自分と家族の病気を知っておこう。
- 持病と妊娠について知ろう。（薬の内服についてなど）
- 歯のケアをしよう。

### 5 ライフデザインしてみよう

- 【計画】将来のライフプランについて考えてみよう。

参考：国立成育医療研究センター「プレコン・チェックシート」[https://www.ncchd.go.jp/hospital/about/section/preconception/pcc\\_check-list.html](https://www.ncchd.go.jp/hospital/about/section/preconception/pcc_check-list.html)（参照2025-01-19）

！できるだけ多く○がつくように、日常生活の見直し、病院の受診、ワクチンの接種などを実施しましょう

