

# プレコンセプションケアチェックシート

現在、そして少し先の未来のために、  
こころとからだの健康をチェックしましょう

将来、結婚するかしないか、子どもをもつかもたないかに関わらず、今のうちから正しい知識を得て、健康な生活習慣を身に付けることは、単に健康を維持するだけでなく、自分が納得できる人生を送ることにつながります。

※プレコンセプションケアとは

女性やカップルを対象として、将来の妊娠のための健康を促す取組のことをいいますが、妊娠を希望している人だけでなく、全ての若い世代が、現在、そして将来の健康を維持・増進するために大切なセルフケアです。

## チェックシートの使用方法

- ① 下記のチェック項目についてそれぞれ○をつける
- ② ○がつかなかった項目は必要に応じて日常生活の見直し、病院の受診、ワクチンの接種などを実施する
- ③ ○がつかなかった項目は3か月後、6か月後に再度チェックする

	チェック項目(当てはまるものに○をつけましょう)	女性	男性
食生活を整えよう	バランスの良い食事(肉や魚、豆腐、卵、緑黄色野菜、牛乳、ご飯・パンなど)を取っている		
	1日3食とっている		
	間食は控えめにしている		
	【妊娠を希望している時期】妊娠する1ヶ月前から、妊娠3か月めまで、葉酸サプリメントの摂取が推奨されていることを知っている/知ったうえで摂取している(400 $\mu$ g~800 $\mu$ g/日程度)		
運動習慣を身に付けよう	1日8,000歩以上歩いている		
	週に2回以上、1時間以上の運動をしている		
適切な睡眠をとろう	1日6~8時間程度の睡眠をとっている		
体重をコントロールしよう	適正な体重である (BMI 18.5~25.0未満) BMI=体重Kg÷(身長m) <sup>2</sup>		
禁煙しよう	【20歳未満の方】20歳になるまで喫煙できないことを知ったうえでタバコを吸っていない		
	【20歳以上の方】タバコを吸っていない		
	喫煙している人から離れるよう心掛けている		
アルコールは控えよう	【20歳未満の方】20歳になるまで飲酒できないことを知ったうえで、飲酒をしていない		
	【20歳以上の方】お酒はたまに軽く飲む程度にしている		
歯のケアをしよう	歯磨き習慣で虫歯・歯周病を予防している		
	歯科検診を定期的に受けて治療している		
ストレスをためないようにしよう	悩み事を誰かに相談できる		
	自分なりのストレス発散方法を持っている		
健康をチェックし管理しよう	定期的に健康診断/人間ドックを受けている		
	健康診断で指摘された内容(高血圧、糖尿病、貧血、肝機能障害等)は、改善のための取組みをしている		
	自己やパートナーの月経周期を把握し、随伴する症状を軽減するためのセルフケア・配慮をするとともに、症状が強く、日常生活に影響する場合は、婦人科を受診する		
	【持病がある場合】必要な薬を適切に服薬している		
	【持病があり、妊娠を希望している場合】主治医に相談している		
感染症のチェックを受けよう/ ワクチン接種をしよう	風疹、おたふくかぜ、水ぼうそう、はしかにかかったことがある/あるいは予防接種をしている		
	B型肝炎や梅毒、HIVのチェックを受けている		
がん検診を受けよう	【女性の場合】20歳以降、2年に1回の子宮頸がん検診が必要なことを知っている/あるいは検診を受けている		—
	【女性の場合】40歳以降、2年に1回の乳がん検診が必要なことを知っている/あるいは検診を受けている		—
家族の健康状態を知ろう	家族の健康状態・病気の有無を確認している		
危険ドラッグなどを避けよう	危険ドラッグや有害な薬品は使用していない		