



# 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～

- ☐ 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。
- ☐ パートナーと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。

## 男性用

女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。