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～

男性用

女性用もご覧ください！

□ 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。
□ 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。

□ 生活習慣病やがんのチェックをしよう。
□ パートナーも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）

□ 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。

もっとすてきな自分になるために、未来の家族のために、できることから初めて、
1つずつチェック項目を増やしていきましょう。

国立研究開発法人 国立成育医療研究センター National Center for Child Health and Development
プレコンセプションケアセンター Preconception care center
2022年9月改訂