

未来のために今からできること

セミナーで学ぼう！講師がわかりやすく解説します！

プレコン・チェックシート

当チェックシートは、本セミナー内で詳しくご説明及びご紹介をします。

アーカイブ配信の視聴をご希望の方も、ぜひセミナーにお申し込みください。

なお、**アーカイブ配信**は**令和7年11月25日～令和8年2月28日**までご視聴いただけます。

●女性用チェックシート

☐ 適正体重をキープしよう。	☐ パートナーと一緒に健康管理をしよう。
☐ 禁煙する。受動喫煙を避ける。	☐ 危険ドラッグを使用しない。
☐ アルコールを控える。妊娠したら禁酒する。	☐ 有害な薬品を避ける。
☐ バランスの良い食事をこころがける。	☐ 生活習慣病をチェックしよう。(血圧・糖尿病・検尿など)
☐ 食事とサプリメントから葉酸を積極的に摂取しよう。	☐ がんのチェックをしよう。(乳がん・子宮頸がんなど)
☐ 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！	☐ HPVワクチンを接種したか確認しよう。
☐ ストレスをためこまない。	☐ かかりつけの婦人科医をつくろう。
☐ よい睡眠をとろう。	☐ 持病と妊娠について知ろう。(薬の内服についてなど)
☐ 感染症から自分を守る。(風疹・B型/C型肝炎・性感染症など)	☐ 家族の病気を知っておこう。
☐ ワクチン接種をしよう。(風疹・インフルエンザなど)	☐ 歯のケアをしよう。
	☐ 計画:将来の妊娠・出産をライフプランとして考えてみよう。

●男性用チェックシート

男性にとってもプレコンセプションケアは重要で価値のあるものです。

男性は以下の項目をチェックし、健康維持増進に役立てましょう。

☐ 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。	☐ パートナーと一緒に健康管理をしよう。
☐ 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！	☐ 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)
☐ たばこや危険ドラッグ、過度の飲酒はやめよう。	☐ 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)
☐ ストレスをためこまない。	☐ HPVワクチンをうとう。
☐ よい睡眠をとろう。	☐ 自分と家族の病気を知っておこう。
☐ 生活習慣病やがんのチェックをしよう。	☐ 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。

本資料は、2025年7月に改訂された国立成育医療研究センタープレコンセプションケア・チェックシートを元に、株式会社ファミワンが作成しました。

国立成育医療研究センター プレコンセプションケア・チェックシートより転載
https://www.ncchd.go.jp/hospital/about/section/preconception/pcc_check-list.html

資料製作元：株式会社ファミワン お問い合わせ先：contact@famione.com

famione