

男性用

プレコンセプションケア チェックシート

日付 年 月 日

- 1 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。 ☐
- 2 1日60分以上からだを動かそう。 ☐
- 3 たばこや過度の飲酒はやめよう。 ☐
- 4 ストレスをためこまない。 ☐
- 5 よい睡眠をとろう。 ☐
- 6 生活習慣病やがんのチェックをしよう。 ☐
- 7 パートナーも一緒に健康管理をしよう。 ☐
- 8 ワクチンを接種しよう（風疹・インフルエンザなど） ☐
- 9 自分と家族の病気を知っておこう。 ☐
- 10 将来の妊娠・出産やマイプランについて
パートナーと一緒に考えよう。 ☐

引用：厚生労働省 女性の健康推進室ヘルスケアラボ

MEMO 気づいたこと・良かったこと・目標などを書いてみましょう。

