

プレコンセプションケア チェックシート

日付 年 月 日

- ① 適正体重をキープしよう。 ☐
- ② 禁煙する。受動喫煙を避けよう。 ☐
- ③ アルコールを控えよう。 ☐
- ④ 妊娠したら禁酒しよう。 ☐
- ⑤ バランスの良い食事を心がけよう。 ☐
- ⑥ 1日60分以上からだを動かそう。 ☐
- ⑦ ストレスをためこまない。 ☐
- ⑧ 良い睡眠をとろう。 ☐
- ⑨ パートナーと一緒に健康管理をしよう。 ☐
- ⑩ 生活習慣病をチェックしよう。 ☐
- ⑪ がんのチェックをしよう。 ☐
- ⑫ かかりつけの産婦人科をつくろう。 ☐
- ⑬ 持病と妊娠について知ろう。 ☐
- ⑭ 家族の病気を知っておこう。 ☐
- ⑮ 歯のケアをしよう。 ☐
- ⑯ 将来の妊娠・出産をマイプランとして考えてみよう。 ☐

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。

