

## プレコンセプションケア・チェックシート (女性)

- 将来の妊娠・出産やライフプランについて考えてみよう。
- 適正体重をキープしよう！
- 禁煙する。受動喫煙を避ける。
- アルコールを控える。
- バランスの良い食事をこころがける。
- 食事とサプリメントから葉酸を積極的に摂取しよう。
- 150分/週 運動しよう。こころもからだも活発に！
- ストレスをためこまない。
- 感染症から自分を守ろう。（風疹・B型肝炎・C型肝炎・性感染症など）
- ワクチン接種をしよう。（風疹ワクチン・インフルエンザワクチンなど）
- 危険ドラッグを使用しない。
- 有害な薬品を避ける。
- 生活習慣病をチェックしよう！（血圧・糖尿病・検尿など）
- がんのチェックをしよう！（乳がん・子宮頸がんなど）
- 持病と妊娠について知ろう。（薬の内服についてなど）
- 家族の病気を知っておこう。（生活習慣病・遺伝疾患など）
- 歯のケアをしよう。
- かかりつけの婦人科医をつくろう。

※転載される場合には、引用元を明記し当ページへのリンクを貼ってください。