



# 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。