



VIII 自分や将来の子どもの健康を考えよう



2

プレコンセプションケアの実践には様々な方法があります。チェックシートにどれぐらいチェックがつくか確認してみましょう。チェックが少なかったら、できることから始めて、チェックを増やしていきましょう。



かながわプレコン・チェックシート

アクション1 自分のことを知り、自分の体を守りましょう

自分の適正体重を知り、キープしている。 体重と身長からBMIを計算してみよう! 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)	☐	週に150分程度運動をしている。	☐
18.5~25が標準		かかりつけの病院がある。 (女性は婦人科かかりつけ医をつくる)	☐
自分の病気について知っている。	☐	予防接種を受けている。(風疹・おたふくかぜ・HPV)	☐
定期的に健康診断を受けている。	☐	お酒は飲まない。	☐
がん検診を受ける必要性を知っている。	☐	たばこを吸っていない。	☐
過度なストレスをためこんでいない。	☐	受動喫煙(本人がたばこを吸わなくても身の回りのたばこの煙を吸わされてしまうこと)を避けている。	☐
バランスのよい食事をこころがけている。	☐	危険ドラッグに手を出さない。	☐
歯のケアをしている。(1日2回以上歯を磨いている・デンタルフロスを日頃から使用している等)	☐	感染症から自分とパートナーを守るためにコンドームを使用する。	☐
中高生は8~10時間(成人は6時間以上)の睡眠を十分にとっている。	☐	感染症から自分を守る必要性を知っている。 (風疹、B型/C型肝炎、性感染症など)	☐

アクション2 パートナーの健康について知りましょう

パートナーの健康状態を知っている。	☐
妊娠についてパートナーと話し合えている。	☐
妊娠したくないときは、避妊している。	☐

アクション3 妊娠について知りましょう

妊娠したときの心と体の変化について(生理が止まること、つわり、気持ちが落ち込む等)を知っている。	☐
妊娠時・授乳中は禁煙・禁酒することを知っている。	☐
妊娠を希望する人は、食事とサプリから葉酸を積極的に摂る必要があることを知っている。	☐

出典:国立成育医療研究センター「プレコンチェックシート」をもとに改変
https://www.ncchd.go.jp/hospital/about/section/preconception/pcc_check-list.html