

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(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

体重と身長からBMIを計算してみよう!
- ☐ 自分の病気について知っている。
- ☐ 定期的に健康診断を受けている。
- ☐ がん検診を受けている。
- ☐ 過度なストレスをためこんでいない。
- ☐ バランスのよい食事をこころがけている。
- ☐ 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)
- ☐ 成人は6時間以上(中高生は8～10時間)の睡眠を十分にとっている。
- ☐ 週に150分程度運動をしている。
- ☐ 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)
- ☐ 予防接種を受けている。(風疹・おたふくかぜ・HPV)
- ☐ 過度なアルコールは控えている。(未成年はお酒は飲まない。)
- ☐ たばこを吸っていない。
- ☐ 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。
- ☐ 危険ドラッグに手を出さない。
- ☐ 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。
- ☐ 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)

「プレコン」を実践しよう!

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く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。



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合っている。
- ☐ 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

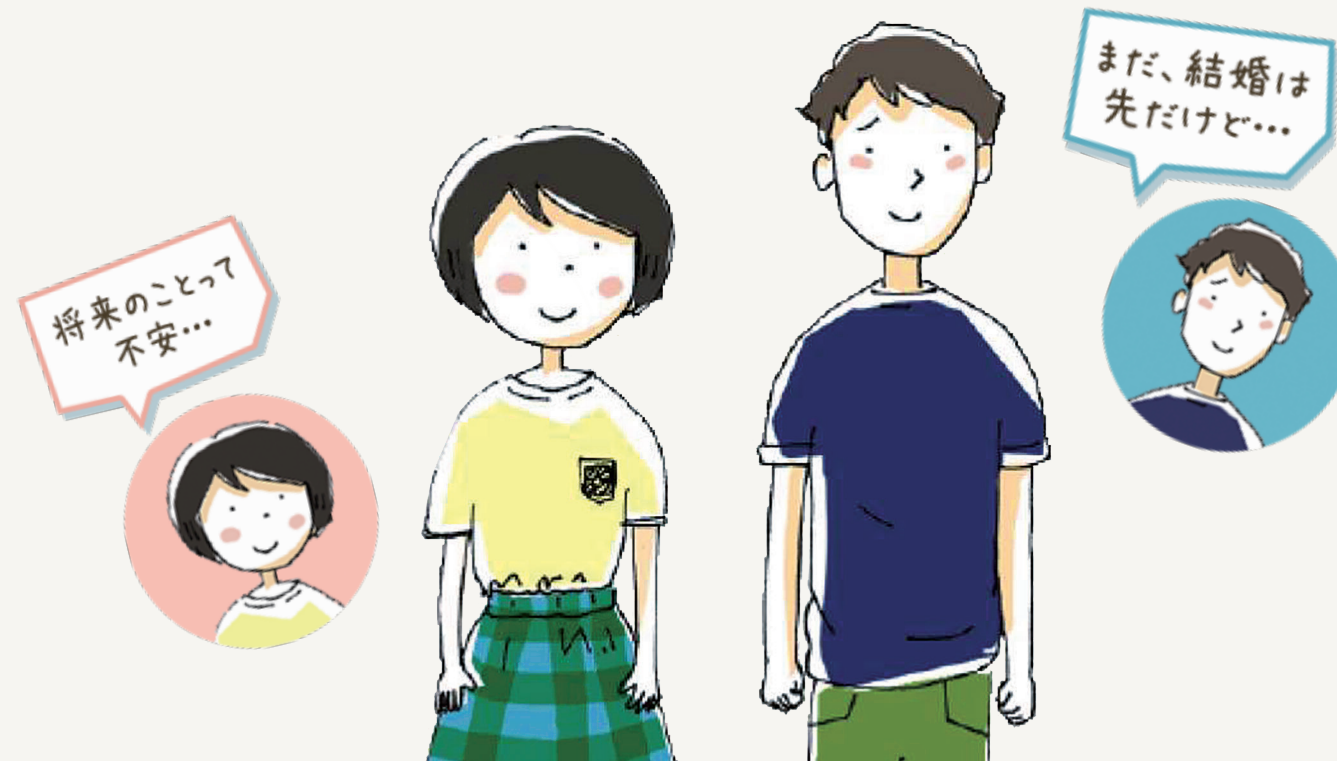
- ☐ 妊娠したときの心と体の変化について(生理が止まること、つわり、気持ちが落ち込む等)を知っている。
- ☐ 妊娠時・授乳中は禁煙・禁酒することを知っている。
- ☐ 妊娠を希望する人は、食事とサプリから葉酸を積極的に摂る必要があることを知っている。

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



神奈川県

プレコンセプション ケアってなあに?



プレコンセプションケア相談のご案内



体のこと、性のこと、LINEで産婦人科医・助産師に無料相談

例えば...

避妊や妊娠

ピルやサプリ

PMSについて

生理不順

etc...

いつでも相談

毎日24時間受付 原則24時間以内返信



ウェブサイトから
テキストで相談

夜間相談

平日 18時～22時 1枠10分の予約制



LINEのチャット / 音声通話
/ ビデオ通話 / 電話

日中助産師相談

月・水・金 13時～17時 予約なし



LINEのチャット

かながわプレコンサイト「丘の上のお医者さん」プレコンセプションケア相談のご案内

<https://www.okanouenooisyasan.com/obstetrics/>



神奈川県健康医療局保健医療部健康増進課 TEL:045(210)4786

「プレコンセプションケア(プレコン)」とは、
プレ(pre=～より前の) コンセプション(conception=妊娠・受胎)という意味で、
将来の妊娠や体の変化に備えて自分たちの健康や
ライフプランを男女ともに考えていこう、というものです。

あなたは自分のライフプランを考えたことはありますか?
健康で充実した人生を送るために、正しい知識を身に付け、
ライフプランを立てることが大切です。
将来の自分のために、プレコンに取り組んでみましょう!

監修: 国立成育医療研究センター 女性総合診療センター 女性内科 診療部長 荒田尚子