

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～

市ホームページ
はこちら↓



つくば市こども部こども未来センター

R7.7 月改訂

はじめに

コンセプション(Conception)は受胎、つまりおなかの中に新しい命を授かることをいいます。プレコンセプションケア(Preconception care)とは、将来の妊娠を考えながら女性やカップルが自分たちの生活や健康に向き合うことです。プレコンセプションケアは、妊娠を計画している女性だけでなく、すべての妊娠可能年齢の女性にとって大切なケアです。健康な生活習慣を身につけること、それは健康を維持するだけでなく、より素敵な人生をおくることにつながるでしょう。

プレコンセプションケア・チェックシート 国立研究開発法人 国立成育医療研究センターHPから引用

女性用

もっとすてきな自分になるために、未来の家族のために、できることから始めて、1つずつチェック項目を増やしていきましょう。

- | | |
|--|--|
| ☐ 適正体重をキープしよう。 | ☐ 危険ドラッグを使用しない。 |
| ☐ 禁煙する。受動喫煙を避ける。 | ☐ 有害な薬品を避ける。 |
| ☐ アルコールを控える。妊娠したら禁酒する。 | ☐ 生活習慣病をチェックしよう。
(血圧・糖尿病・検尿など) |
| ☐ バランスの良い食事をこころがける。 | ☐ がんのチェックをしよう。
(乳がん・子宮頸がんなど) |
| ☐ 食事とサプリメントから葉酸を積極的に摂取しよう。 | ☐ HPV ワクチンを接種したか確認しよう。 |
| ☐ 1日 60 分以上からだを動かそう。
(目安1日 8000 歩以上) | ☐ かかりつけの婦人科医をつくろう。 |
| できれば週 60 分以上の運動や週 2-3 日の筋トレを！ | ☐ 持病と妊娠について知ろう。
(薬の内服についてなど) |
| ☐ ストレスをためこまない。 | ☐ 家族の病気を知っておこう。 |
| ☐ よい睡眠をとろう。 | ☐ 歯のケアをしよう。 |
| ☐ 感染症から自分を守る。
(風疹・B 型/C 型肝炎・性感染症など) | ☐ 計画：将来の妊娠・出産をライフプランとして考えてみよう |
| ☐ ワクチン接種をしよう。
(風疹・インフルエンザなど) | |
| ☐ パートナーも一緒に健康管理をしよう | |

男性にもプレコンセプションケアが必要です！

妊娠は女性だけの問題ではありません。男性も以下の項目をチェックし、健康維持につとめて赤ちゃんのできやすい体質になりましょう。

男性用

- ☐ 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。
- ☐ 1日 60 分以上からだを動かそう(目安1日 8000 歩以上)
できれば週 60 分以上の運動や週 2-3 日の筋トレを！
- ☐ 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。
- ☐ よい睡眠をとろう。
- ☐ 生活習慣病やがんのチェックをしよう。
- ☐ パートナーと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)
- ☐ HPV ワクチンをうとう。
- ☐ 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

◆プレコンセプションケアに関する相談窓口

桜保健センター

住所：つくば市流星台 61 番地 1 電話：029-857-3931

谷田部保健センター

住所：つくば市谷田部 4774 番地 18 電話：029-838-1100

大穂保健センター

住所：つくば市筑穂一丁目 10 番地 4 電話：029-864-7841

こども未来センター、健康増進課

住所：つくば市研究学園一丁目 1 番地 1 電話：029-883-1111 (代)

つくば市バースセンターで、

自分
らしい

いいお産。



つくば市バースセンターとは、妊産婦の皆さんが主体的に妊娠・出産、そして育児に臨めるように、助産師が中心となってサポートする院内助産システムです。

妊娠・出産に対するリスク（危険性）が低い妊産婦さんを対象に、助産師が妊娠期から産褥期に継続的に関わることで、満足いただけるケアを提供します。また、出産には必ず産科医師が立ち会うことで、安心・安全なお産を提供します。

◆お問い合わせ

バースセンターの利用等に関するお問い合わせは、筑波大学附属病院（産科外来）の医師・助産師にご確認ください。※利用を希望する場合は、電話の際に「バースセンターを利用したい」とお伝えください。）

問 筑波大学附属病院（産科外来）

住 所：つくば市天久保 2-1-1

受付日時：月、火、木、金 9時～15時

※水のみ 13時まで

電 話：029-853-3878

休診日：土、日、祝日、年末年始