

# 知ろう、 妊娠のこと。

話してみよう、将来のこと。



Check! /

チェックシートでプレコンチェック!



そうなんだね。  
僕はまだあんまりイメージできないなあ。



生まれてくる子どもたちにかかわるもんね。  
妊娠のことだから、プレコンは女性が気をつけることなのかな?



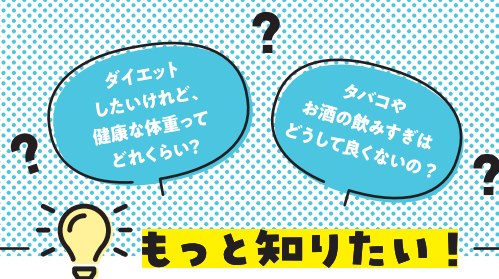
そうなんだ、知らなかったよ。具体的に何に気をつけるといいんだろう。



今日からふたりで一緒に気をつけようか。  
僕もプレコンについて、もっと調べてみるよ。



チェックシートは  
次のページ



もっと知りたい!

あなた自身のこと、彼氏や彼女のこと、家族のこと、未来の子どものこと。たくさんの健やかにつながるプレコンについて、神戸市ではさまざまな情報を発信しています。プレコンのことをもっと知りたいかたは、ぜひウェブサイトをチェックしてください。

神戸市 プレコン | Q



# プレコンセプションケア ってどんなこと？

プレコンはプレコンセプションケアの略です。

プレコンセプションケアとは、女性やカップルが妊娠前からからだのことを考えてケアすることです。



この間、姪っ子が生まれて、とてもかわいいの！私もいつかは親になるのかなって考えるようになったよ。



子どもがほしいかどうかはまだ決められないけれど、妊娠のためには今から健康に気をつけたほうがいいらしいよ。プレコンって言うんだって。



妊娠は女性だけのことじゃないよ。男性の健康も大切だから、女性も男性もどちらもが気をつけないといけないよ。



やっぱり生活習慣が大事なんだって。食事や運動には気を配りたいな。お酒の飲みすぎやタバコも良くないらしいよ。

# プレコンチェックシート

未来の自分と家族のために  
今できることをチェック！

|                                                             | 女性                       | 男性                       |
|-------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 01 将来の妊娠、出産をライフプランとして考えてみる。                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 02 健康に気を付ける。                                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 03 適正体重をキープする。                                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 04 ストレスをためこまない。                                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 05 バランスの良い食事をこころがける。                                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 06 食事とサプリメントから葉酸を積極的に摂取する。                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 07 週に2時間半、運動する。                                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 08 喫煙しない。受動喫煙を避ける。                                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 09 お酒は飲みすぎないようにする。                                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10 危険ドラッグや有害な薬品を使用しない。                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11 生活習慣病やがんをチェックする。(血圧、糖尿病、検尿など)                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12 自分の持病と妊娠について知っておく。(薬の内服など)                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13 家族の病気を知っておく。                                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14 ワクチン接種をする。(風しん、おたふくかぜ、インフルエンザなど。)<br>※ 女性は子宮頸がんワクチンを早めに！ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15 感染症から自分を守る。(風しん、B型／C型肝炎、性感染症など)                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16 かかりつけの婦人科医をつくる。                                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

