

Check! /

チェックシートでプレコンチェック!



そうだね。  
僕も自分に子どもや家族ができることを  
イメージできないな。  
まだあまり考えられていないんだ。



今と未来はつながってるよね。  
これからの人生や将来のことを考えて、  
今からできることってあるのかな。



知らない言葉だったよ。  
僕もプレコンを大事にしたいな。  
何に気をつけるといいんだろう?

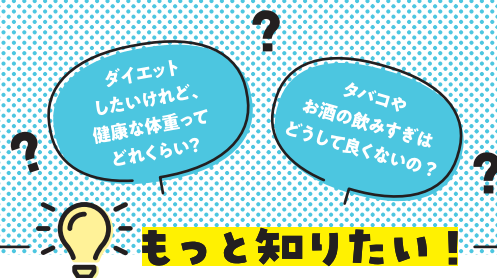


日頃のことから見直せることがありそうだ  
から、気をつけていきたいよ。  
僕もプレコンについて調べてみる。



チェックシートは  
次のページ

KOBE



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、未来のこどものこと。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



兵庫県妊娠等に関する相談窓口  
不妊・不育専門相談 / 男性不妊専門相談



KOBE

## 自分の 未来のために 今できること

知っておきたい、  
プレコンセプションケア



# プレコンセプションケア ってどんなこと？

プレコンセプションケア(略:プレコン)は、  
性や健康に関する正しい知識を持ち、健康を管理したり、  
将来のことを主体的に考えたりすることです。



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思ったけど、  
実感がないなあ。



うん、いろいろな生き方があっていいと思う。  
私は仕事をがんばりたいし、いつか子ども  
欲しいかも。



プレコンが大切なんだって。  
将来の選択肢を広げるために、ライフプラン  
を考えたり、身体を大切にすることって教え  
てもらったよ。



生活習慣に気をつけるのが大事みたい。  
まずは食事や運動に気を配りたいな。  
やっぱりお酒の飲みすぎやタバコも良くないらしいよ。

未来の選択肢につながる、今日からはじめられること

## プレコンチェックシート

- 01 将来の妊娠、出産などをライフプランとして考えてみる。
- 02 健康に気を付ける。
- 03 よい睡眠をとる。
- 04 適正体重をキープする。
- 05 ストレスをためこまない。
- 06 バランスの良い食事をこころがける。
- 07 食事とサプリメントから葉酸を積極的に摂取する。
- 08 週に2時間半、運動する。
- 09 喫煙しない。受動喫煙を避ける。
- 10 お酒は飲みすぎないようにする。
- 11 危険ドラッグや有害な薬品を使用しない。
- 12 生活習慣病やがんをチェックする。(血圧、糖尿病、検尿、子宮頸がんなど)
- 13 自分の持病と妊娠について知っておく。(薬の内服など)
- 14 家族の病気を知っておく。
- 15 ワクチン接種をする。(HPV、風しん、おたふくかぜ、インフルエンザなど)
- 16 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)
- 17 かかりつけの婦人科医をつくる。(月経の不調やしんどさなど)

女性 男性

|                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



17



15