

プレコンセプションケアに関するチェックシート

将来の妊娠を考えながら生活や健康と向き合うことをプレコンセプションケアといい、わが国でもその考え方が広がっていますからだところをいい状態に整えることは、妊娠しやすいからだへとあなたを導き、さらには妊娠中や出産時のトラブルを減らし、生まれてくる赤ちゃんの健康を守ることに繋がります。あなたは妊娠への準備はできていますか？

名前

	質問項目 ○または×で答えて下さい	初診	3カ月後	6カ月後
		/	/	/
1 適正体重をキープしよう	適正体重である (BMI18.5 以上 25 未満)			
	BMI=体重 (kg) ÷ {(身長 (m) × 身長 (m))}			
2 禁煙をしよう	喫煙をしていない			
	受動喫煙を避けている			
3 アルコールを控える	アルコールを控えている (機会飲酒程度)			
4 バランスの良い食事をこころがけよう	1日3食摂取している			
	タンパク質 (肉・魚・卵など) を毎食片手盛り程度摂取している			
	毎食、野菜料理を2~3品摂取している			
5 葉酸 (サプリメント含む) を摂取しよう	葉酸の多い食事を摂取している (緑黄色野菜・レバー・果物など)			
	葉酸サプリメントを服用している (1日 400 μg 以上 1000 μg 未満)			
6 運動をしよう	150分/週運動している			
7 ストレスをためこまない	悩み事を相談する相手がいる			
	ストレスを発散する方法を実施できている			
8 感染症のチェックをしよう	風疹抗体が十分にある (風疹 HI32 倍以上)			
	または風疹ワクチンを接種している			
9 生活習慣病に気を付ける	血圧は正常範囲内である (血圧 130/80 mm Hg 未満)			
	生活習慣病のチェックをしている、またはそれに対して取り組んでいる			
10 がんのチェックをしよう	子宮頸がん検診を受けている (1年以内)			
	乳がん検診を受けている (1年以内)			
11 歯のチェックをしよう	歯科検診を受け、治療が済んでいる			
12 家族の病気を知っておく	家族の持病を知っている (生活習慣病・遺伝性疾患・悪性腫瘍等)			

通院中の疾患 (甲状腺疾患・糖尿病・高血圧・精神疾患) のある方はお答えください。

13 持病と妊娠について知ろう (薬の内服についてなど)	疾病のコントロールは良好である又は妊娠の許可がある			
	妊娠後の服薬は継続する又は変更する必要があるのか知っている			

3カ月後、6か月後に、この全部の項目に丸がつくように看護師と一緒にチェックしていきましょう。

プレコンセプションケアに関するチェックシート

名前

	質問項目	初診	3カ月後	6カ月後
		/	/	/
1 適正体重をキープしよう	適正体重である (BMI18.5 以上 25 未満)			
	BMI=体重 (kg) ÷ {(身長 (m) × 身長 (m))}			
2 禁煙をしよう	喫煙をしていない			
	受動喫煙を避けている			
3 アルコールを控える	アルコールを控えている (機会飲酒程度)			
4 バランスの良い食事をこころがけよう	1日3食摂取している			
	タンパク質 (肉・魚・卵など) を毎食片手盛り程度摂取している			
	毎食、野菜料理を2~3品摂取している			
5 運動をしよう	150分/週運動している			
6 ストレスをためこまない	悩み事を相談する相手がいる			
	ストレスを発散する方法を実施できている			
7 感染症のチェックをしよう	風疹抗体が十分にある (風疹 HI32 倍以上) または風疹ワクチンを接種している			
8 生活習慣病に気を付ける	血圧は正常範囲内である (血圧 130/80 mm Hg 未満)			
	生活習慣病のチェックをしている、またはそれに対して取り組んでいる			
9 歯のチェックをしよう	歯科検診を受け、治療が済んでいる			
10 家族の病気を知っておく	家族の持病を知っている (生活習慣病・遺伝性疾患・悪性腫瘍等)			