

プレコンセプションケアチェックシート (高校生世代用)

現在、そして少し先の未来のために、

こころとからだの健康をチェックしましょう

将来、結婚するかしないか、子どもをもつかもたないかに関わらず、今のうちから正しい知識を得て、健康な生活習慣を身に付けることは、単に健康を維持するだけでなく、自分が納得できる人生を送ることにつながります。

※プレコンセプションケアとは

女性やカップルを対象として、将来の妊娠のための健康教育を促す取組のことをいいますが、妊娠を希望している人だけでなく、全ての若い世代が、現在、そして将来の健康を維持・増進するために大切なセルフケアです。

チェックシートの使用方法

- ① 下記のチェック項目についてそれぞれ○をつける
- ② ○がつかなかった項目は必要に応じて日常生活の見直し、病院の受診、ワクチンの接種などを実施する
- ③ ○がつかなかった項目は3か月後、6か月後に再度チェックする

	チェック項目(当てはまるものに○をつけましょう)	女性	男性
食生活を整えよう	バランスの良い食事(肉や魚、豆腐、卵、緑黄色野菜、牛乳、ご飯・パンなど)を取っている		
	1日3食とっている		
	間食は控えめにしている		
運動習慣を身に付けよう	定期的に運動をしている		
適切な睡眠をとろう	1日7～8時間程度の睡眠をとっている		
体重をコントロールしよう	適正な体重である (BMI 18.5～25.0未満) BMI=体重Kg÷(身長m) ²		
禁煙しよう	20歳になるまで喫煙できないことを知ったうえでタバコを吸っていない		
	喫煙している人から離れるよう心掛けている		
アルコールは控えよう	20歳になるまで飲酒できないことを知ったうえで飲酒をしていない		
歯のケアをしよう	歯磨き習慣で虫歯・歯周病を予防している		
	歯科検診を定期的に受けて治療している		
ストレスをためないようにしよう	悩み事を誰かに相談できる		
	自分なりのストレス発散方法を持っている		
健康管理を チェックしよう	健康診断で指摘された内容や、気になる症状があった場合は、改善のための取り組みをしている		
	自己の月経周期を把握し、症状が強く、日常生活に影響する場合は、婦人科を受診する		
	【持病がある場合】必要な薬を適切に服薬している		
感染症のチェックを受けよう/ ワクチン接種をしよう	風疹、おたふくかぜ、水ぼうそう、はしかにかかったことがある/ あるいは予防接種をしている		
	【女性の場合】子宮頸がん予防ワクチン(HPVワクチン)の接種が推奨されていることを知っている		—
家族の健康状態を知ろう	家族の健康状態を確認している		
危険ドラッグなどを避けよう	危険ドラッグや有害な薬品は使用していない		