

ライフプランを考えるあなたへ

「未来への選択肢」チェックシート

(プレコンセプションケア・チェックシート)

現時点で、「知っている」「行っている」かをチェックしてみましょう。
今は当てはまらない項目も「実行できそう」と思えばチェックしてください。



part 1 「健康な生活を送ることができるか度」チェック

- 適正な体重の計算方法(BMI)を知っている。
- 適正な体重をキープしている。
- 朝食を抜かない。
- バランスの良い食事をとっている。
- 毎日6~8時間の睡眠をとっている。
- 1週間に150分以上は運動している。

- きつえん 喫煙しない。吸っているなら禁煙する。
- じゅうどうきつえん ざんりゅうじゅうどうきつえん 受動喫煙、残留受動喫煙のない環境を作っている。
- 20歳以降も過度なアルコール摂取を控える。妊娠中は飲酒しない。
- 危険ドラッグなどを使用しない。
- 有害な薬品や大量の薬品を摂取しない。

- HPVワクチンを接種する(女性、そして男性の希望者)。
- せいかんせんしょう 性感染症から自分を守る。性交時にはコンドームを使用する。
- 定期的に健康診断・人間ドックなどを受ける。
- しきゅうけい 乳がん・子宮頸がんなどの検診を受ける(女性)。

点 / 15点満点

- 男女の身体の違いを理解している。
- 年齢と妊娠しやすさとの関係を知っている。
- 妊娠に不利になる可能性がある病気(女性も男性も)について知っている。
- げっけい 月経の異常について知っている。
- 基礎体温の付け方を知っている。
- ふにんしょう 不妊症について知っている。
- ふいくしょう 不育症について知っている。
- じんこうじゅせい たいがいじゅせい せいしよくいりょう 人工授精や体外受精などの生殖医療について知っている。
- にんようせいおんぞん がん患者が治療後も子どもを持つための方法(妊孕性温存)について知っている。
- らんし どうけつほぞん 健康な女性における卵子の凍結保存について知っている。
- とくべつようしえんぐみ さとおやせいど 特別養子縁組や里親制度について知っている。
- せいし らんし 精子や卵子の提供について知っている。
- 性の多様性について理解している。
- 母子手帳について知っている。
- しゅっせいぜんしんだん たいじしんだん 出生前診断(胎児診断)について知っている。
- 妊娠中に起きやすい病気について知っている。
- ワーク・ライフ・バランス(WLB)について知っている。
- 子育てに役立つサポートを知っている。
- 妊娠・出産・子どもを持つこと・子育てについても考えたうえでライフプランを立てることができる。
- 恋愛、結婚、子どもを持つか持たないかなどは、誰からも強制されないことを知っている。

part 3

『子どもを持ちたい』『妊娠したい』と思った時の準備度」チェック

- ようざん 葉酸を食事で積極的に摂取する。必要なら、サプリメントでも摂取する。
- ふうしん こうたいけんさ 風疹の抗体検査をする。必要なら、妊娠前に ふうしん 風疹ワクチンを接種しておく。
- 持病や薬の内服による妊娠への影響を知る。
- 家族の持病を知っておく。
- 歯や歯肉のケアをする。
- かかりつけの産婦人科をつくる。

点 / 6点満点

part 4

「生活・人間関係による危機を回避できるか度」チェック

- 公的な、あるいは民間団体の相談窓口を知っている。
- 気軽に相談できる人を作る(悪い人もいるので注意)。
- ストレスに適切に対処する方法を知っている。
- デートDVやDVについて知っている。
- パートナーと対等な関係を保つことができる。
- 不適切な方法によるマスターベーションを避ける。
- 適切な ひにん 避妊方法を知っている。
- きんきゅうひにんほう 緊急避妊法を知っている。
- どうなったら妊娠の可能性を疑う必要があるか知っている。

点 / 9点満点

合計

総得点
点 / 50点満点