

～未来の自分と家族のために～

プレコンセプションケア健診のおすすめ

Pre

～の前の



Conception

妊娠



Care

管理

プレコンセプションケアは、「妊娠前の健康づくり」という意味です。

出産年齢が上がったり、不妊の心配をしたりする人が多い現代。

将来、「子どもが欲しいな」と思った時に授かれるように、今のうちから健康に気をつけて、心と身体の準備をしておきましょう！



※ 裏面のプレコンチェックシートや国東市ホームページもチェックしてみよう！



大分県内では国東市だけ！健診費用を助成します！

◆健診内容 ①健康診断(身体計測・血圧測定・尿検査・血液検査)

②専門医によるカウンセリング

◆対象者 国東市民の男女

性別・年齢は関係なく受けられます♪

◆料金 金 1,500円～2,000円程度

※市外に住民票がある方は実費約20,000～30,000円

◆申し込み先 国東市民病院 ☎0978-67-1211

平日(月～金曜日)14時00分～16時00分

オプション検査が1つ 500円で
受ける事ができるよ♪

「AMH(卵巣年齢)」

「子宮がん」「骨密度」等



こんな方におススメ

- ★将来子どもを授かりたいという希望がある方
将来赤ちゃんが欲しいと思った時に役立ちます♪
- ★生理痛がひどい方、生理が不順な方
- ★持病があるなど、将来の妊娠に健康上の不安や心配事がある方
健康チェックと一緒に専門医に相談できます♪
- ★自分のからだの健康チェックをしてみたい方

- ・仕事の合間に！
- ・オプション健診に★
- ・フライダルチェックとしてパートナーと一緒に受けることもできます♪

受診した方へ 葉酸サプリ を無料配布🎁

◆希望者へ葉酸サプリ1本(75日分)をプレゼントします！

葉酸は、赤ちゃんの『神経管(脳やせき髄のもと)』が正常に形成されるために欠かせないビタミンです。妊娠前から葉酸の摂取を続けることで、『神経管閉鎖障害』の発症リスクを下げる事が分かっています！**妊娠前から積極的に葉酸を摂ろう！**



■お問い合わせ■

国東市役所 子育て支援課

☎0978-72-5114

Mail: kosodate@city.kunisaki.lg.jp

メール相談もお気軽に♪



プレコンセプションケアチェックシート

～もっとすてきな自分に、そして未来の家族のために～

- バランスの良い食事をこころがけ、適正体重をキープしよう。
- たばこや危険ドラッグ、過度の飲酒はやめよう。
- ストレスをためこまない。

- 生活習慣病やがんのチェックをしよう。
- パートナーと一緒に健康管理をしよう。

- 感染症から自分とパートナーを守る。(風疹・B型/C型肝炎・性感染症など)
- ワクチン接種をしよう。(風疹・おたふくかぜ・インフルエンザなど)
- HPVワクチンをうとう。

- 自分と家族の病気を知っておこう。

- 計画：将来の妊娠・出産やライフプランについてパートナーと一緒に考えてみよう。

男性用

女性用もご覧ください！

もっとすてきな自分になるために、未来の家族のために、できることから始めて、1つずつチェック項目を増やしていきましょう。



プレコンセプションケア・チェックシート

～もっとすてきな自分に、そして未来の家族のために～

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 適正体重をキープしよう。 <input type="checkbox"/> 禁煙する。受動喫煙を避ける。 <input type="checkbox"/> アルコールを控える。妊娠したら禁酒する。 <input type="checkbox"/> バランスの良い食事をこころがける。 <input type="checkbox"/> 食事とサプリメントから葉酸を積極的に摂取しよう。 <input type="checkbox"/> 150分/週運動しよう。こころもからだも活発に。 <input type="checkbox"/> ストレスをためこまない。 <input type="checkbox"/> 感染症から自分を守る。(風疹・B型/C型肝炎・性感染症など) <input type="checkbox"/> ワクチン接種をしよう。(風疹・インフルエンザなど) <input type="checkbox"/> パートナーと一緒に健康管理をしよう。 | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 危険ドラッグを使用しない。 <input type="checkbox"/> 有害な薬品を避ける。 <input type="checkbox"/> 生活習慣病をチェックしよう。(血圧・糖尿病・検尿など) <input type="checkbox"/> がんのチェックをしよう。(乳がん・子宮頸がんなど) <input type="checkbox"/> HPVワクチンを接種したか確認しよう。 <input type="checkbox"/> かかりつけの婦人科医をつくらう。 <input type="checkbox"/> 持病と妊娠について知ろう。(薬の内服についてなど) <input type="checkbox"/> 家族の病気を知っておこう。 <input type="checkbox"/> 歯のケアをしよう。 <input type="checkbox"/> 計画：将来の妊娠・出産をライフプランとして考えてみよう。 |
|--|---|

女性用

男性用もご覧ください！

もっとすてきな自分になるために、未来の家族のために、できることから始めて、1つずつチェック項目を増やしていきましょう。