

プレコンセプションケアって知ってる？

性別を問わず、適切な時期に、性や健康に関する正しい知識を持ち、妊娠・出産を含めたライフデザイン（将来設計）や将来の健康を考えて健康管理を行うことです。

男女ともに
大切です！

プレコンセプションケアは、**女性だけでなく男性にも必要なケア**です。パートナーと一緒に考えることが、将来への一歩になります。この機会に下記のチェック項目を参考に確認してみてください。

プレコンセプションケアチェック項目

✓ 女性版

①からだを整える

- ☐ 適正体重とバランスのよい食事（葉酸を意識）
- ☐ 毎日しっかり体を動かす

②生活習慣を見なおす

- ☐ 禁煙・飲酒を避ける
- ☐ 睡眠とストレス管理を意識する

③予防と検診

- ☐ ワクチン接種歴の確認
- ☐ 子宮頸がん・乳がん検診を受ける
- ☐ 生活習慣病をチェックしよう（血圧・糖尿病・検尿など）

④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



✓ 男性版

①からだを整える

- ☐ 適正体重とバランスのよい食事
- ☐ 運動を習慣にする

②生活習慣を見なおす

- ☐ 禁煙・飲酒を避ける
- ☐ 睡眠とストレス管理を意識する

③予防と検診

- ☐ ワクチンを接種しよう（風疹・おたふくかぜ・インフルエンザ・HPVワクチン）
- ☐ 定期健診で血圧・血糖などを確認

④計画

将来の妊娠・出産を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



上記の情報は「国立成育医療研究センター プレコン・チェックシート」の情報を参考にしています。

問 子育て包括支援課 ☎989-0220

ちゃ〜がんじゅう!!健康まるごと測定会

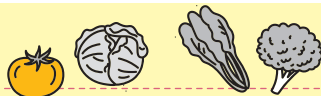


筋肉量やバランス能力をチェック!!
健康・栄養相談、ベジチェック、骨密度測定などなど..
ぜひ身体状況を確認してみませんか？



【検査項目】

- ・zaRitz測定（筋肉量やバランス能力測定）
- ・握力測定
- ・歩行能力テスト
- ・骨密度測定



- ・ベジチェック
- ・もの忘れ度チェック
- ・健康・栄養相談
- ・お口の健康相談 他



日時 令和7年10月29日(水) 9:30~13:00

場所 うるみん 3階 ホール

対象 うるま市在住の65歳以上の方

申込 事前申し込みなし ※時間帯によっては混雑し、待ち時間が出てくる可能性もあるためあらかじめご了承ください。

服装 動きやすい服装



参加費無料!!

問 健康支援課 健康推進係 ☎973-3209