

プレコンセプションケア テスト用紙

◎別紙「プレコンノート」を読んで、下記の質問の回答を記載してください。

No	質問	はい	いいえ
1	プレコンセプションケアとは、若い男女が将来のライフプランを考えて、日々の生活や健康と向き合うことである。		
2	プレコンセプションケアを行うことで、リスクのある妊娠や将来の不妊のリスクを減らし、より豊かな人生につながる		
3	一人ひとりが自分の意思に基づいて公正に扱われ、個性や能力を十分に発揮できる人生をデザインするために、多様性についての理解も深めることが大切である。		
4	卵子は年齢とともに質が低下し、数も減少する。また、歳を重ねてからの妊娠はお母さんと赤ちゃんの健康リスクが高くなり、産後は育児と親の介護が重なる可能性がある。		
5	「やせ」はBMIが18.5未満、「肥満」はBMIが25以上である。		
6	適正体重の維持には運動が欠かせない。WHOが推奨するガイドラインでは1週間に150分程度の運動を推奨している。		
7	赤ちゃんの神経管閉鎖障害の予防には、妊娠の1カ月以上前から葉酸を摂取するとよい。		
8	タバコはがん・心臓病をはじめ多くの病気を引き起こすが、不妊症のリスクには関係が無い。		
9	妊娠中にお酒を飲むと、アルコールは胎盤を通して赤ちゃんにも影響し、胎児性アルコール症候群の原因になるので、妊娠中は禁酒が原則。		
10	妊娠20週までに風疹に感染すると、赤ちゃんが先天性風疹症候群を発症し、心臓の病気や難聴を患うリスクが高まる。予防するためには、女性だけが風疹のワクチンを摂取すればよい。		