

◆プレコンセプションケア理解度チェックシート◆

提出日： 年 月 日

受講者氏名： 夫 妻

受講日： 夫 年 月 日 妻 年 月 日

各問の選択肢のうち、正しいと思うものに一つだけ「○」をつけてください。

01 プレコンセプションケアとは？

1. 妊娠後に健康を管理すること
2. 生まれてからの子どもの健康ケア
3. 妊娠前から健康を意識し、自分の将来の健康と子どもの健康を守ること
4. パートナーとの関係を良好に保つためのアドバイス

02 適切な体重管理が未来の健康に重要な理由とは？

1. 肥満や低体重は、将来の不妊リスクや健康問題に影響するから
2. 理想の体型を保つため
3. 体重管理は筋肉を増やすための手段
4. スポーツをより楽しむため

03 バランスの良い食事や栄養について正しいものは？

1. エネルギーが得られるだけで、将来の健康には関係ない
2. 栄養不足は、妊娠中に胎児に影響を与える可能性がある
3. バランスの取れた食事は、美味しいだけで特に将来には影響しない
4. サプリメントを摂っていれば偏った食事でも大丈夫

04 睡眠について正しいのは？

1. 睡眠はストレス解消とホルモンバランスを整える
2. 睡眠が足りなくても体力があれば問題ない
3. 睡眠時間は将来の健康と全く関係がない
4. 夜更かししたときは昼間に寝ていれば将来の健康に影響はない

05 適度な運動について正しいのは？

- 1.運動するとカロリーを消費するのでダイエットだけに効果的
- 2.運動は将来の心臓病や糖尿病のリスクを低減する
- 3.運動は健康に関係ない
- 4.運動はストレス解消以外に影響はない

06 予防接種や感染症対策について、正確に述べているものは？

- 1.感染症は一時的な問題で、妊娠や将来には特に影響しない
- 2.一部の感染症は将来の不妊リスクや胎児に影響を与える可能性がある
- 3.感染症にかかることで免疫がつくので予防などは必要ない
- 4.感染症対策は大人になってから考えればいい

07 心の健康(メンタルヘルス)について正しいのは？

- 1.メンタルヘルスは身体健康には関係ない
- 2.メンタルヘルスは一時的なもので、将来に影響しない
- 3.メンタルヘルスは気にする必要がない
- 4.ストレスは体に影響を与え、ホルモンバランスを崩す可能性がある

08 健康管理がライフプランニングにおいて重要な理由について、適切なものを選んでください

- 1.健康であれば、休む必要がなく働く時間が増えてたくさんの収入を得られるから
- 2.健康は将来的な医療費の削減や生活をゆたかにすることが出来るから
- 3.健康に気を使うことで、まったくストレスを感じなくなるから
- 4.健康管理はライフプランニングと関係がない

【市役所記入欄】

正答数: /8