

いまずぐはじめよう！

プレコンセプションケア

プレコンセプションケアとは
自分たちの体と心について正しく理解し、
早くから健康的な生活習慣を身につけることが
将来のすこやかな妊娠・出産にもつながっていく
という新しい考え方です。

栄養バランスのとれた食生活で
適正体重をキープ



・一週間に150分程度の運動

・毎日少しのリラックスタイム



お酒は慎重に！



定期的に健康状態をチェック

- 痛みや気になる事があつたら
がまんしないで早めに受診
- ワクチン接種（風疹・麻疹）
- 性感染症の予防と検査
- 子宮頸がん検診



おすすめの検診コースのご案内

さくらコース

婦人科のかかりつけ医をもつための入口のコースです。

検診内容

1-a 子宮頸部がん検査・経膈超音波検査

1-b 経腹超音波検査のみ

2 体成分計測検査（肥満度がわかります）

3 血液検査：貧血・肝機能・腎機能・脂
・血糖・風疹抗体検査・血液型（希望）

検査費用 ￥16,500(税込)

