

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)

