

プレコンActionの記録

	現在 (/ /)	半年後 (/ /)	1年後 (/ /)	()年後 (/ /)	()年後 (/ /)	()年後 (/ /)	()年後 (/ /)
体重 (BMI) <small>目標 kg/m²</small>	(kg / m ²)						
運動実施 (分/日)	(分/日)						
ストレスケア (実施しているケア)	()	()	()	()	()	()	()
基礎体温実施							
バランスよい食事							
葉酸サプリメントの摂取							
ドラッグ未使用							
禁煙							
節度ある飲酒							
性感染症の検査							
性感染症の予防 (コンドームの使用)							
風疹ワクチン接種 (自分・パートナー)	()	()	()	()	()	()	()
子宮頸がんワクチン接種 (女子)	()	()	()	()	()	()	()
貧血	(g/dL)						
生活習慣病検診	血圧 mmHg / mmHg	mmHg / mmHg	mmHg / mmHg	mmHg / mmHg	mmHg / mmHg	mmHg / mmHg	mmHg / mmHg
	尿たんぱく	(+++ ++ + -)	(+++ ++ + -)	(+++ ++ + -)	(+++ ++ + -)	(+++ ++ + -)	(+++ ++ + -)
	尿糖	(+++ ++ + -)	(+++ ++ + -)	(+++ ++ + -)	(+++ ++ + -)	(+++ ++ + -)	(+++ ++ + -)
	血糖値	(mg/dL)					
乳がん検診	(+ -)	(+ -)	(+ -)	(+ -)	(+ -)	(+ -)	(+ -)
子宮頸がん検診	(+ -)	(+ -)	(+ -)	(+ -)	(+ -)	(+ -)	(+ -)
婦人科かかりつけ医がある (かかりつけ医)	() ()						