



このテストは、「妊娠前からはじめる健康管理」に関して、知識12問、行動チェック10問の質問で構成されています。

男性も女性も、妊娠前から必要な自分とパートナーのからだのケアについて知っていただき、知識・行動の改善にご活用いただくことを目的としています。
また、女性だけに該当する質問もありますが、男性は現在や将来のパートナーの健康管理と考えお答えください。

ぜひ率直にご回答頂き、ご自身の健康管理にお役立てください。

なお、本テストでは、回答途中でブラウザの「戻る」ボタンを使うとエラーになる場合がありますので、

ブラウザの「戻る」ボタンは使わないようにしてください。
ブラウザの「戻る」ボタンを押してしまった場合は、ブラウザの「再読み込み」をすると、設問画面に戻ることができます。

※ブラウザによって動作環境が異なる場合がございます。



次へ

『全国プレコンテスト』の実施に際して

本テストおよびアンケートは、令和3年度厚生労働科学研究費補助金（健やか次世代育成総合研究事業「生涯を通じた健康の実現に向けた「人生最初の1000日」のための、妊娠前から出産後の女性に対する栄養・健康に関する知識の普及と行動変容のための研究（研究代表者：成育医療研究センター 荒田 尚子）」内の、「コンテンツ開発に関する研究」（分担者：聖路加国際大学 大田 えりか、研究協力者：慶應義塾大学大学院 政策・メディア研究科 本田 由佳）により作成されたもので、(株) empheal の協力のもと実施されています。お手数をおかけいたしますが、ご協力をお願いいたします。

本テストの回答は回答者個人が特定されないよう完全匿名で集められます。また、途中で回答を拒否されても不利益は一切生じません。本テストの回答結果は、医学・疫学発展のために研究目的等で使用され、社会に還元されます。

また、厚生労働科学研究費補助金事業および聖路加国際大学、慶應義塾大学は、今後の事業活動において、回答者個人を特定できない範囲で公表させていただくことがございます。



次へ

・Q. 性別を入力してください

- 女性
- 男性
- その他
- 回答しない

・Q. 年齢を入力してください

・Q. お住まいの都道府県を教えてください

・Q. 現在の身長を教えてください

※数字のみ、お答えください。cmなどの単位は必要ありません。

・Q. 現在の体重を教えてください

※数字のみ、お答えください。kgなどの単位は必要ありません。



次へ

「全国プレコンテスト」

ここから、テストが始まります。まずは知識テスト【12問】からチャレンジしましょう。答えは、問題の次の画面に出ます。「プレコン」に関して、あなたの知っていることや考えを、ありのままに、ご回答してみてください！（途中でやめたい時は、いつでも、自由にやめられます）



次へ

Q1. 「プレコンセプションケア」とは、「妊娠前のヘルスケア」を意味しますが、誰に行うケアでしょうか？

- 妊婦さん
- 思春期前～妊娠の可能な年齢の全てのひと
- 高齢者
- 生まれたばかりの赤ちゃん



次へ

正解は「思春期前～妊娠の可能な年齢の全てのひと」です。

コンセプション(Conception)は受胎、つまりおなかの中に新しい命をさすかることをいいます。プレコンセプションケア(Preconception care)とは、将来の妊娠を考えながら女性やカップルが自分たちの生活や健康に向き合うことです。

『プレコンセプションケア』によって、元気な赤ちゃんをさすかるチャンスを増やし、女性やカップルがより健康な生活を送れることをめざします。

プレコンセプションケアは、妊娠を計画している女性だけではなく、妊娠可能な年齢のすべての男女にとって大切なケアです。自分自身の健康管理をして健康な生活習慣を身につけること、それは単に健康を維持するだけではなく、よりすてきな人生をおくることにつながるでしょう。思春期前の若い年代からこのケアを理解していくことが大切です。

いつ妊娠したいのか、お互いにどのような健康リスクがあるのか、一緒にどう健康管理をするのか、パートナーと話し合いながら健康管理を行っていきましょう。

Q1. 「プレコンセプションケア」とは、「妊娠前のヘルスケア」を意味しますが、誰に行うケアでしょうか？

- 妊婦さん
- 思春期前～妊娠の可能な年齢の全てのひと
- 高齢者
- 生まれたばかりの赤ちゃん



19%

次へ

Q2. 妊娠しやすいのは、どのタイミングでしょうか？

- いつでも妊娠のしやすさは同じである
- 排卵日前後の数日間が最も妊娠しやすい
- 生理中の期間が最も妊娠しやすい
- 排卵はコントロールできるので、妊娠したいと思った時にできる

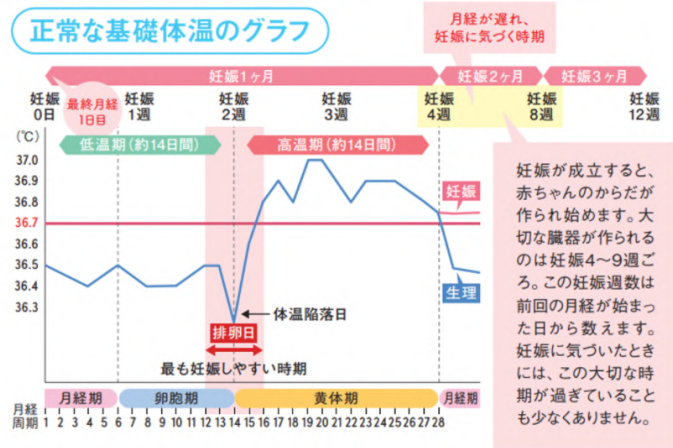
23%

次へ

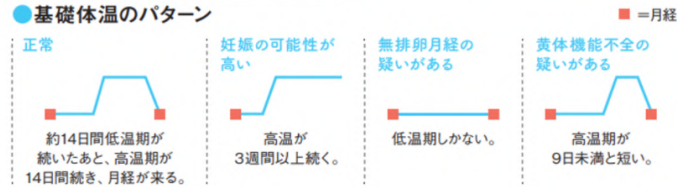
正解は「排卵日前後の数日間が最も妊娠しやすい」です。

妊娠は、精子と卵子が会って受精することで成立します。女性の体内での精子の寿命が約2〜3日なのに対して、排卵後の卵子の寿命は約1日です。排卵日の前後の5日間が最も妊娠しやすい時期であると言われています。

正常な基礎体温からは次の月経予定日や妊娠しやすい時期など、からだのリズムを知ることができます。女性は、自分のからだのリズムを知るために、基礎体温を活用してみましょう。なお、女性の基礎体温が正常のパターンからはずれている時は、ホルモンバランスの乱れや妊娠している可能性があります。基礎体温表を持って婦人科を受診しましょう。



基礎体温が教えてくれること



Q2. 妊娠しやすいのは、どのタイミングでしょうか？

- × いつでも妊娠のしやすさは同じである
- 排卵日前後の数日間が最も妊娠しやすい
- × 生理中の期間が最も妊娠しやすい
- × 排卵はコントロールできるので、妊娠したいと思った時にできる



次へ



* Q3. コンドームによる避妊の失敗率は次のうちどれでしょうか？

- 0.2%
- 0.3%
- 2%
- 30%



次へ

正解は「2%」です。

コンドームによる避妊の失敗率は2%と言われています*。適切な方法で使用しても2%は望まない妊娠をする可能性があります。実際には適切に使用できていないことも多く、典型的な使用方法での失敗率はさらに高いと言われています。

他の避妊方法の失敗率は、経口避妊薬（ピル）では0.3%、子宮内黄体ホルモン放出システム（ミレーナ®など）では0.2%と言われています。

コンドームと経口避妊薬を併用する避妊法が効果が高いとされています。一方で、膣外射精は避妊法として効果が非常に低いと言われています。

※ここでの失敗率2%というのはその避妊方法を1年間行った100人の女性のうち2人から18人が妊娠したということの意味します。

自分に合った避妊方法についてかかりつけ医に相談してみましょう。

Q3. コンドームによる避妊の失敗率は次のうちどれでしょうか？

- 0.2%
- 0.3%
- 2%
- 30%



次へ

・Q4. バランスの良い食事は、「主食」「主菜」「副菜」のそろった食事とされていますが、次のうち「主食」「主菜」「副菜」のそろっているメニューはどれでしょうか？

- 中華丼
- ざるそば
- 野菜サラダ
- 牛丼



次へ




正解は「中華丼」です。

食べ物には、様々な栄養素が含まれています。1種類の食べ物で、1日に必要な栄養を満たすことはできないので、同じ食べ物だけをたくさん食べても、栄養は偏ってしまいます。「主食」はご飯やめん・パンなど、「主菜」は肉や魚・卵・大豆などのたんぱく質をふくんだおかず、「副菜」は野菜・いも・キノコ・海藻のおかずを指しています。これらを組み合わせてバランスの良い食事を摂ることでいろんな栄養素を摂ることができます。

必ずしも、3品を揃える必要はなく、中華丼の例では具の野菜（副菜）+具のお肉（主菜）+ごはん（主食）と1品でも色々な栄養を摂る事ができます。また、お弁当を買う際にも、ごはんに野菜やお肉、魚など、豊富な食材の入ったものを選ぶとバランスが良くなります。

食事は毎日食べるものなので、選び方にひと工夫することで、健康的な食習慣に変えることができます。

● 主食・主菜・副菜とは

 <p>主食 ごはん、パン、めん類などで、炭水化物を多く含む。エネルギーのもとになります。</p>	 <p>主菜 魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂質を多く含みます。</p>	 <p>副菜 野菜などを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含みます。</p>
---	--	---

Q4. バランスの良い食事は、「主食」「主菜」「副菜」のそろった食事とされていますが、次のうち「主食」「主菜」「副菜」のそろっているメニューはどれでしょうか？

- 中華丼
- ざるそば
- 野菜サラダ
- 牛丼



次へ

Q5. 「主食」って食べなくても良いの？炭水化物の役割で、**間違っているものは次のうちどれでしょうか？**

- からだのエネルギー源になる
- 脳の主なエネルギー源になる
- 骨や歯が丈夫になる
- ブドウ糖の不足は判断力が鈍り、注意力が散漫になる



次へ

正解（間違っているもの）は「骨や歯が丈夫になる」です。

骨や歯を丈夫にするのに必要なのはカルシウムです。

炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、からだの代謝や活動を支えるエネルギー源になります。中でも脳は、ぶだんは主にブドウ糖をエネルギー源とします。脳は、昼夜、活動時休息時間問わず、ほぼ一定の速度でブドウ糖を燃焼しており、脳だけで1日に120gものブドウ糖を消費するともいわれています。そのためブドウ糖が不足すると、脳や神経への栄養が行き届かなくなるため、判断力が鈍り、注意力が散漫になってきます。

炭水化物は、米類、パン、麺類、いも類などに多く含まれています。また、菓子類、果物などにも多く含まれていますが、これらは血糖値をあげやすいため、食物繊維の多い食品を選びましょう。

Q5. 「主食」って食べなくても良いの？炭水化物の役割で、**間違っているものは次のうちどれでしょうか？**

- ×（正しい） からだのエネルギー源になる
- ×（正しい） 脳の主なエネルギー源になる
- （間違っている） **骨や歯が丈夫になる**
- ×（正しい） ブドウ糖の不足は判断力が鈍り、注意力が散漫になる



次へ

・Q6. たんぱく質ってなぜ必要？たんぱく質の役割で、間違っているものは次のうちどれでしょうか？

- 筋肉・皮膚・内臓・血液などからだを構成する細胞の主成分になる
- 日光に当たることで体内で作られる
- 血液を作るもとになるので、貧血予防にも重要である
- 体の機能を調節する酵素やホルモンの働きにかかわり、免疫を高める

48%

次へ

正解（間違っているもの）は「日光に当たることで体内で作られる」です。

日光に当たることで体内で作られるのは、ビタミンDです。

たんぱく質は自分のからだを作るのに、また妊娠した時には赤ちゃんのからだを作るのにとても重要な栄養素です。摂取されたたんぱく質は、消化酵素の働きでアミノ酸に分解され、筋肉・皮膚・内臓・血液など体を構成する細胞の主成分になります。からだの機能を調節する酵素やホルモン、神経伝達物質や免疫抗体などの材料にもなり、生命の維持に大きく関わっています。たんぱく質は、肉・魚介・卵・乳製品など動物性の食品のほか、大豆・豆製品など植物性食品にも多く含まれています。特定の食品に偏らないように、それぞれのたんぱく質をバランスよく食べるようにしましょう。

Q6. たんぱく質ってなぜ必要？たんぱく質の役割で、**間違っているものは次のうちどれでしょうか？**

- ×（正しい） 筋肉・皮膚・内臓・血液などからだを構成する細胞の主成分になる
- （間違っている） 日光に当たることで体内で作られる
- ×（正しい） 血液を作るもとになるので、貧血予防にも重要である
- ×（正しい） 体の機能を調節する酵素やホルモンの働きにかかわり、免疫を高める



次へ

・Q7. 鉄はなぜ必要？鉄が不足すると起こりやすくなるもののうち、間違っているものは次のうちどれでしょうか？

- 足がすりやすくなる
- 鉄欠乏貧血になる
- 動悸（どうき）や息切れが出てくる
- 疲れやすくなる

55%

次へ

正解（間違っているもの）は「足がつりやすくなる」です。

不足すると足がつりやすくなるのはカリウムやナトリウムなどです。

鉄は、体内に含まれる微量ミネラルのうちのひとつで、酸素の運搬や酵素のはたらきに関わっています。1日の鉄の推奨量は成人男性で大体7.0mg～7.5mg、月経のある女性は経血で鉄分を多く失うので、10.5mgと言われています。鉄の不足は鉄欠乏性貧血につながり、全身の倦怠感や動悸や息切れ、めまい、耳鳴り、疲れやすくなるといった症状が出てきます。

また、鉄の不足によって、顔面の蒼白、異食症（氷を食べたがるなど）、口角炎（唇の端が荒れる）、肌荒れや髪が薄くなるなどの症状を起こしたりもします。将来妊娠した時には、胎児へ鉄が供給されるため鉄欠乏性貧血になりやすくなりますので、普段の食事で十分な鉄を摂取する工夫が必要です。

タンニンは鉄の吸収を阻害します。鉄の多い食材やサプリメントを、コーヒーや紅茶、緑茶などと一緒に摂ると吸収が悪くなってしまいますので注意が必要です。

Q7. 鉄はなぜ必要？鉄が不足すると起こりやすくなるものうち、**間違っているものは次のうちどれでしょうか？**

- (間違っている) 足がつりやすくなる
- (正しい) 鉄欠乏貧血になる
- (正しい) 動悸（どき）や息切れが出てくる
- (正しい) 疲れやすくなる



次へ

Q8. 赤ちゃんの二分脊椎症を予防するために、葉酸を十分に摂ることが必要です。妊娠のどの時期に摂取することが必要でしょうか？

- 妊娠の1年前から
- 妊娠1か月以上前～妊娠3か月までの間
- 妊娠中期（妊娠5～7か月ごろ）
- 妊娠後期（妊娠8～10か月ごろ）



次へ

正解は「妊娠1か月以上前～妊娠3か月までの間」です。

二分脊椎症とは、胎児の時に背骨の一部がうまく形成されず、脊髄（脳からの命令を伝える中枢神経）が背骨の外へ出ることによってさまざまな神経症状が起こる病気です。妊娠の1ヶ月以上前から必要量の葉酸を摂取することで二分脊椎症などの神経管閉鎖障害を減らすことが明らかになっています。しかし、妊娠前から必要量の葉酸が摂取できている人は、8.3%しかいないと言われています。妊娠を考えたら、葉酸が多く含まれている食材（えだ豆、ホウレン草、ドライマンゴーなど）やサプリメントを活用したりして、必要な量の葉酸を積極的に摂取できるようにしましょう。

Q8. 赤ちゃんの二分脊椎症を予防するために、葉酸を十分に摂ることが必要です。妊娠のどの時期に摂取することが必要でしょうか？

- × 妊娠の1年前から
- 妊娠1か月以上前～妊娠3か月までの間
- × 妊娠中期（妊娠5～7か月ごろ）
- × 妊娠後期（妊娠8～10か月ごろ）



次へ

・Q9. 妊娠中のたばこやお酒が良くないことは知られていますが、妊婦さんが妊娠中だけ吸わない・飲まなければ、妊娠に影響はないのでしょうか？

- 女性のみ妊娠中に吸わない・飲まなければよい
- 女性のみ妊娠前から吸わない・飲まない方がよい
- 男女ともに妊娠中に吸わない・飲まなければよい
- 男女ともに妊娠前から吸わない・飲まない方がよい



次へ

正解は「男女ともに妊娠前から吸わない・飲まない方がよい」です。

【たばこの影響】一生のうち女性を持つ卵子の数は決まっています（増えることはありません）。女性がたばこを吸うことで、卵巣年齢が上がり、残りの卵子の数が少なくなることが分かっています。そのため、自然に妊娠する可能性が下がってしまいます。また、妊娠中にたばこを吸うことで、流産や死産（お腹の中で赤ちゃんが亡くなってしまうこと）、早産（妊娠週数が早いうちに赤ちゃんが生まれてしまうこと）の割合が増加します。

男性では、たばこを吸うことで、精子の質が下がったり、勃起不全がおこったりします。将来出産した後でも、パパやママが吸ったたばこの影響で、乳幼児突然死症候群（赤ちゃんが眠っている間に突然亡くなってしまうこと）が起こってしまうこともあります。妊娠前から将来出産した後も、男女ともに禁煙することが大切です。

【飲酒の影響】女性では、習慣的な飲酒（毎日お酒を飲むこと）で、自然に妊娠する可能性が下がる（ビール1缶/日でも10%低下します）ことが分かっています。また、妊娠初期では、流産や死産（お腹の中で赤ちゃんが亡くなってしまうこと）、先天異常（生まれつきの異常のこと）の可能性が増加します。男性では、精子の質が下がると言われています。機会飲酒（時々飲む程度）であれば大きな問題はないと言われていますが、妊娠を考えたら、過度の飲酒や毎日の飲酒は避けた方が良いでしょう。

Q9. 妊娠中のたばこやお酒が良くないことは知られていますが、妊婦さんが妊娠中だけ吸わない・飲まなければ、妊娠に影響はないのでしょうか？

- × 女性のみ妊娠中に吸わない・飲まなければよい
- × 女性のみ妊娠前から吸わない・飲まない方がよい
- × 男女ともに妊娠中に吸わない・飲まなければよい
- 男女ともに妊娠前から吸わない・飲まない方がよい



次へ

・Q10. 女性のやせ（BMI 18.5未満）や肥満（BMI 25.0以上）の体型は、妊娠しやすさや妊娠中の健康と関係があるでしょうか？

- 肥満体型のみ、妊娠しやすさや妊娠中の健康に関係がある
- やせ型のみ、妊娠しやすさや妊娠中の健康に関係がある
- どちらも妊娠しやすさや妊娠中の健康に関係がある
- どちらも妊娠しやすさや妊娠中の健康に関係しない



次へ

正解は「どちらも妊娠しやすさや妊娠中の健康に、良くない影響がある」です。

やせ体型はホルモンバランスが崩れ、月経異常や排卵障害の原因になりやすくなります。また、低出生体重児（産まれた時の体重が2500g未満）の赤ちゃんが生まれやすくなります。

肥満体型でも、月経異常や無排卵（排卵されない状態）のリスクが高まります。また、妊娠中には、妊娠合併症（妊娠中の高血圧や妊娠糖尿病）、緊急帝王切開、巨大児（産まれた時の体重が4000g以上）などが起こりやすくなります。

適正体重（BMI 18.5～25.0未満）を保つことは、不妊のリスクを下げ、健康な妊娠のため、健康な赤ちゃんを出産するために、とても大切なことです。

Q10. 女性のやせ（BMI 18.5未満）や肥満（BMI 25.0以上）の体型は、妊娠しやすさや妊娠中の健康と関係があるでしょうか？

- × 肥満体型のみ、妊娠しやすさや妊娠中の健康に関係がある
- × やせ型のみ、妊娠しやすさや妊娠中の健康に関係がある
- どちらも妊娠しやすさや妊娠中の健康に関係がある
- × どちらも妊娠しやすさや妊娠中の健康に関係しない



77%

次へ

Q11. 妊娠前の体重から妊娠期間中に、どれくらい体重が増えるのが望ましいでしょうか？

- 妊娠前のBMIによって異なる
- できるだけ多く増えた方が良い
- 妊娠前のBMIすべての値で10kg
- できるだけ増えない方が良い



次へ

正解は「妊娠前のBMIによって異なる」です。

妊娠前の体格によって、望ましい体重増加量は異なります。妊娠中の体重増加が十分でないと、低出生体重児（出生体重2,500g未満）が産まれる可能性が高まることが分かっています。さらに低体重傾向の方は体重増加が少ないと早産（早い週数で赤ちゃんが生まれてしまうこと）のリスクが、肥満傾向の方は体重が増えすぎると帝王切開のリスクが高くなります。妊娠前から適正体重を目指しましょう。

妊娠中の体重増加指導の目安

妊娠前の体格	BMI	体重増加量指導の目安
低体重	18.5未満	12～15kg
普通体重	18.5以上25.0未満	10～13kg
肥満 (1度)	25.0以上30未満	7～10kg
肥満 (2度以上)	30以上	個別対応 (上限5kgまでが目安)

Q11. 妊娠前の体重から妊娠期間中に、どれくらい体重が増えるのが望ましいでしょうか？

- 妊娠前のBMIによって異なる
- できるだけ多く増えた方がよい
- 妊娠前のBMIすべての値で10kg
- できるだけ増えない方がよい



84%

次へ

・Q12. 妊娠中に摂りすぎるとお腹の赤ちゃんに、形態的な異常が増えると報告されている栄養素は次のうちどれでしょうか？

- ビタミンA
- ビタミンB
- カルシウム
- ビタミンD



次へ

正解は「ビタミンA」です。

ビタミンAは過剰摂取することで胎児の形態的な異常が増加すると報告されており、耐容上限量は2,700μg RAE/日とされています。これから妊娠を考えている方、妊娠3ヶ月以内の方はレバーなどビタミンA含有量の多い食品、サプリメント等の継続的な大量摂取は避けましょう（例：焼鳥レバー串1本4,200μg、うなぎ1/2尾1,500μg）。ただし、植物由来のプロビタミンAであるβ-カロテンは、ビタミンAが体内で不足したときのみビタミンAに変換されるため、過剰摂取による健康被害は報告されていません。

Q12. 妊娠中に摂りすぎるとお腹の赤ちゃんに、形態的な異常が増えると報告されている栄養素は次のうちどれでしょうか？

- ビタミンA
- ビタミンB
- カルシウム
- ビタミンD



知識問題の出典は [こちら](#) から確認いただけます

90%

次へ

次はプレコンについての行動・意識アクション10問をチェックします。
一番あてはまるものを1つ、選んでください！（途中でやめたい時は、いつでも、自由にやめられます）



次へ

・**チェック1. 女性の性周期を理解した上で、避妊と妊娠のタイミングを使い分けている**

- よくできている
- まあできている
- どちらでもない
- あまりできていない
- 全くできていない

・**チェック2. 自分に合った避妊方法を選択する事ができている**

- よくできている
- まあできている
- どちらでもない
- あまりできていない
- 全くできていない

・**チェック3. バランスの良い食事は何か理解して、毎日の食事に取り入れられている**

- よくできている
- まあできている
- どちらでもない
- あまりできていない
- 全くできていない

・**チェック4. 炭水化物の役割を理解して、毎日の食事に取り入れられている**

- よくできている
- まあできている
- どちらでもない
- あまりできていない
- 全くできていない

・**チェック5. たんぱく質の役割を理解して、毎日の食事に取り入れられている**

- よくできている
- まあできている
- どちらでもない
- あまりできていない
- 全くできていない

・**チェック6. 鉄の役割を理解して、毎日の食事に取り入れられている**

- よくできている
- まあできている
- どちらでもない
- あまりできていない
- 全くできていない

・**チェック7. 赤ちゃんの二分脊椎症予防のために、妊娠を考えたら葉酸サプリメントを摂ろうと思うことができている**

- よくできている
- まあできている
- どちらでもない
- あまりできていない
- 全くできていない

・**チェック8. たばこを吸わない、もしくは禁煙できている**

- よくできている
- まあできている
- どちらでもない
- あまりできていない
- 全くできていない

・**チェック9. お酒を過度に（毎日飲んだり、大量に）飲んでいない**

- よくできている
- まあできている
- どちらでもない
- あまりできていない
- 全くできていない

・**チェック10. 適正体重を保とうと努力している**

- よくできている
- まあできている
- どちらでもない
- あまりできていない
- 全くできていない



次へ

これで全国プレコンテストは終了です！
次のページで、スコア（%形式）が表示されます。

スコアを確認しつつ、内容を再確認してみてください。



完了

スコア：100%

100/100 ポイント

ページ 5/31

Q1. 「プレコンセプションケア」とは、「妊娠前のヘルスケア」を意味しますが、誰に行うケアでしょうか？

- 妊婦さん
- 思春期前～妊娠の可能な年齢の全てのひと
- 高齢者
- 生まれたばかりの赤ちゃん

4/4 ポイント

ページ 7/31

Q2. 妊娠しやすいのは、どのタイミングでしょうか？

- いつでも妊娠のしやすさは同じである
- 排卵日前後の数日間が最も妊娠しやすい
- 生理中の期間が最も妊娠しやすい
- 排卵はコントロールできるので、妊娠したいと思った時にできる

5/5 ポイント

ページ 9/31

Q3. コンドームによる避妊の失敗率は次のうちどれでしょうか？

- 0.2%
- 0.3～9%
- 2～18%
- 30%

5/5 ポイント

ページ 11/31

Q4. バランスの良い食事は、「主食」「主菜」「副菜」のそろった食事とされていますが、次のうち「主食」「主菜」「副菜」のそろっているメニューはどれでしょうか？

- 中華丼
- ざるそば
- 野菜サラダ
- 牛丼

4/4 ポイント

ページ 13/31

Q5. 「主食」って食べなくても良い？炭水化物の役割で、間違っているものは次のうちどれでしょうか？

- からだのエネルギー源になる
- 脳の主なエネルギー源になる
- 骨や歯が丈夫になる
- ブドウ糖の不足は判断力が鈍り、注意力が散漫になる

4/4 ポイント

Q6. たんぱく質ってなぜ必要？たんぱく質の役割で、間違っているものは次のうちどれでしょうか？

- 筋肉・皮膚・内臓・血液などからだを構成する細胞の主成分になる
- 日光に当たることで体内で作られる
- 血液を作るもとになるので、貧血予防にも重要である
- 体の機能を調節する酵素やホルモンの働きにかかわり、免疫を高める

4/4 ポイント

Q7. 鉄はなぜ必要？鉄が不足すると起こりやすくなるもののうち、間違っているものは次のうちどれでしょうか？

- 足がつりやすくなる
- 鉄欠乏貧血になる
- 動悸（どうき）や息切れが出てくる
- 疲れやすくなる

4/4 ポイント

Q8. 赤ちゃんの二分脊椎症を予防するために、葉酸を十分に摂ることが必要です。妊娠のどの時期に摂取することが必要でしょうか？

- 妊娠の1年前から
- 妊娠1か月以上前～妊娠3か月までの間
- 妊娠中期（妊娠5～7か月ごろ）
- 妊娠後期（妊娠8～10か月ごろ）

4/4 ポイント

Q9. 妊娠中のたばこやお酒が良くないことは知られていますが、妊婦さんが妊娠中だけ吸わない・飲まなければ、妊娠に影響はないのでしょうか？

- 女性のみ妊娠中に吸わない・飲まなければよい
- 女性のみ妊娠前から吸わない・飲まない方がよい
- 男女ともに妊娠中に吸わない・飲まなければよい
- 男女ともに妊娠前から吸わない・飲まない方がよい

4/4 ポイント

Q10. 女性のやせ（BMI 18.5未満）や肥満（BMI 25.0以上）の体型は、妊娠しやすさや妊娠中の健康と関係があるでしょうか？

- 肥満体型のみ、妊娠しやすさや妊娠中の健康に関係がある
- やせ型のみ、妊娠しやすさや妊娠中の健康に関係がある
- どちらも妊娠しやすさや妊娠中の健康に関係がある
- どちらも妊娠しやすさや妊娠中の健康に関係しない

4/4 ポイント

Q11. 妊娠前の体重から妊娠期間中に、どれぐらい体重が増えるのが望ましいでしょうか？

- 妊娠前のBMIによって異なる
- できるだけ多く増えた方がよい
- 妊娠前のBMIすべての値で10kg
- できるだけ増えない方がよい

4/4 ポイント

Q12. 妊娠中に摂りすぎるとお腹の赤ちゃんに、形態的な異常が増えると報告されている栄養素は次のうちどれでしょうか？

ビタミンA

ビタミンB

カルシウム

ビタミンD

4/4 ポイント

チェック1. 女性の性周期を理解した上で、避妊と妊娠のタイミングを使い分けている

よくできている

まあできている

どちらでもない

あまりできていない

全くできていない

5/5 ポイント

チェック2. 自分に合った避妊方法を選択する事ができている

よくできている

まあできている

どちらでもない

あまりできていない

全くできていない

5/5 ポイント

チェック3. バランスの良い食事は何か理解して、毎日の食事に取り入れられている

よくできている

まあできている

どちらでもない

あまりできていない

全くできていない

5/5 ポイント

チェック4. 炭水化物の役割を理解して、毎日の食事に取り入れられている

よくできている

まあできている

どちらでもない

あまりできていない

全くできていない

5/5 ポイント

チェック5. たんぱく質の役割を理解して、毎日の食事に取り入れられている

よくできている

まあできている

どちらでもない

あまりできていない

全くできていない

5/5 ポイント

チェック6. 鉄の役割を理解して、毎日の食事に取り入れられている

よくできている

よくできている

- まあできている
- どちらでもない
- あまりできていない
- 全くできていない

5/5 ポイント

チェック7. 赤ちゃんの二分脊椎症予防のために、妊娠を考えたら葉酸サプリメントを摂ろうと思うことができている

よくできている

- まあできている
- どちらでもない
- あまりできていない
- 全くできていない

5/5 ポイント

チェック8. たばこを吸わない、もしくは禁煙できている

よくできている

- まあできている
- どちらでもない
- あまりできていない
- 全くできていない

5/5 ポイント

チェック9. お酒を過度に（毎日飲んだり、大量に）飲んでいない

よくできている

- まあできている
- どちらでもない
- あまりできていない
- 全くできていない

5/5 ポイント

チェック10. 適正体重を保とうと努力している

よくできている

- まあできている
- どちらでもない
- あまりできていない
- 全くできていない

5/5 ポイント

完了



これで、『全国プレコンテすと』は終了です。

少しでも皆さんの健康にお役に立て出来れば幸いです。
ご協力、ありがとうございました。

最後に、もう一度解説をご確認したい方は、[こちら](#)をからご確認いただけます。

完了

知識チェック12問の出典に関しまして

知識チェック12問の出典は下記通りとなります

■知識チェック 12問

Q1. 「プレコンセプションケア」とは、「妊娠前のヘルスケア」を意味しますが、誰に行うケアでしょうか？

A1. 思春期前～妊娠の可能な年齢の全ての人と

【解説】

コンセプション(Conception)は受精、つまりおなかの中に新しい命をさすかことをいいます。プレコンセプションケア(Preconception care)とは、将来の妊娠を考えながら女性やカップルが自分たちの生活や健康に向き合うことです。

『プレコンセプションケア』によって、元気な赤ちゃんをさすかるチャンスを増やし、女性やカップルがより健康な生活を送れることをめざします。プレコンセプションケアは、妊娠を計画している女性だけではなく、妊娠可能な年齢のすべての男女にとって大切なケアです。自分自身の健康管理をして健康な生活習慣を身につけること、それは単に健康を維持するだけではなく、よりすてきな人生をおくることにつながるでしょう。思春期前の若い年代からこのケアを理解していくことが大切です。

いつ妊娠したいのか、お互いにどのような健康リスクがあるのか、一緒にどう健康管理をするのか、パートナーと話し合いながら健康管理を行っていきましょう。

【出典】

■国立成育医療研究センター 他 プレコンノート. Retrieve from:
<https://www.ncchd.go.jp/hospital/about/section/preconception/preconnote.pdf>

Q2. 妊娠しやすいのは、どのタイミングでしょうか？

A2. 排卵日前後の数日間が最も妊娠しやすい

【解説】

妊娠は、精子と卵子が会って受精することで成立します。女性の体内での精子の寿命が約2～3日なのに対して、排卵後の卵子の寿命は約1日です。排卵日の前後の5日間で最も妊娠しやすい時期であると言われています。正常な基礎体温からは次の月経予定日や妊娠しやすい時期など、からだのリズムを知ることができます。女性は、自分のからだのリズムを知るために、基礎体温を活用してみましょう。なお、女性の基礎体温が正常のパターンからはずれている時は、ホルモンバランスの乱れや妊娠している可能性があります。基礎体温表を持って婦人科を受診しましょう。

【出典】

■国立成育医療研究センター 他 プレコンノート. Retrieve from:
<https://www.ncchd.go.jp/hospital/about/section/preconception/preconnote.pdf>

Q3. コンドームによる避妊の失敗率は次のうちどれでしょうか？

A3. 2～18%

【解説】

コンドームによる避妊の失敗率は2～18%と言われています[※]。適切な方法で使用しても2%は望まない妊娠をする可能性があります。実際には適切に使用できていないことも多く、典型的な使用方法での失敗率は8%であると言われています。

他の避妊方法の失敗率は、経口避妊薬では0.3～0%、子宮内黄体ホルモン放出システム（ミレーナ[®]など）では0.2%と言われています。

※ここでの失敗率2～18%というのはその避妊方法を併行した100人の女性のうち2人から18人が妊娠したということの意味です。

自分に合った避妊方法についてかかりつけ医に相談してみましょう。

【出典】

■Contraceptive Technology,20 ed., Ardent Media, 2011 Table3-2 改変
<http://www.contraceptivetechnology.org/CTFailureTable.pdf>

Q4. バランスの良い食事は、「主食」「主菜」「副菜」のそろった食事とされていますが、次のうち「主食」「主菜」「副菜」のそろっているメニューはどれでしょうか？

A4. 中華丼

【解説】

食べ物は、様々な栄養素が含まれています。1種類の食べ物で、1日に必要な栄養を満たすことはできないので、同じ食べ物だけをたくさん食べても、栄養は偏ってしまいます。「主食」はご飯やめん・パンなど、「主菜」は肉や魚・卵・大豆などのたんぱく質をふんだんにおかず、「副菜」は野菜・いも・キノコ・海藻のおかずを指しています。これらを組み合わせるとバランスの良い食事を摂ることによって様々な栄養素を摂ることができます。必ずしも、3品を揃える必要はなく、中華丼の例では具の野菜(副菜) + 具のお肉(主菜) + ごはん(主食)と1品でも色々な栄養素を摂る事ができます。また、お弁当を買う際にも、ごはんに野菜やお肉、魚など、豊富な食材の入ったものを選ぶとバランスが良くなります。食事は毎日食べるものなので、選び方にひと工夫することで、健康的な食習慣に変えることができます。

【出典】

■食事/バランス教室：<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/cooking/>

Q5. 「主食」って食べなくても良いの？炭水化物の役割で、間違っているものは次のうちどれでしょうか？

A5 (間違っているもの) . 骨や歯が丈夫になる

【解説】

骨や歯を丈夫にするのに必要なのはカルシウムです。

炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、からだの代謝や活動を支えるエネルギー源になります。中でも脳は、ふだんは主にブドウ糖をエネルギー源とします。脳は、昼寝、活動時休息時問わず、ほぼ一定の速度でブドウ糖を燃焼しており、脳だけで日に120gものブドウ糖を消費するとはいわれています。そのためブドウ糖が不足すると、脳や神経への栄養が行き届かなくなると、判断力が鈍り、注意力が散漫になってきます。

炭水化物は、米類、パン、麺類、いも類などに多く含まれています。また、菓子類、果物などにも多く含まれていますが、これらは血糖値をあげやすいため、食物繊維の多い食品を選びましょう。

【出典】

■若者向け食事/バランスガイド
https://www.maff.go.jp/balance_guide/b_sizai/attach/pdf/index7.pdf
■公益財団法人長寿科学振興財団 健康長寿ネット

Q6. たんぱく質ってなぜ必要? たんぱく質の役割で、間違っているものは次のうちどれでしょうか?

A6 (間違っているもの) . 日光に当たることです体内で作られる

【解説】

日光に当たることです体内で作られるのは、ビタミンDです。

たんぱく質は自分のからだを作るのに、また妊娠した時には赤ちゃんのからだを作るのにもとても重要な栄養素です。摂取されたたんぱく質は、消化酵素の働きでアミノ酸に分解され、筋肉・皮膚・内臓・血液などを構成する細胞の主成分になります。からだの機能を調節する酵素やホルモン、神経伝達物質や免疫抗体などの材料にもなり、生命の維持に大きく関わっています。

たんぱく質は、肉・魚介・卵・乳製品など動物性の食品のほか、大豆・豆製品など植物性食品にも多く含まれています。特定の食品に偏らないように、それぞれのたんぱく質をバランスよく食べるようにしましょう。

【出典】

■若者向け食事バランスガイド

https://www.maff.go.jp/j/balance_guide/b_size/attach/pdf/index7.pdf

■公益財団法人長寿科学振興財団 健康長寿ネット

<https://www.tyqiyu.or.jp/net/index.html>

Q7. 鉄はなぜ必要? 鉄が不足すると起こりやすくなるものうち、間違っているものは次のうちどれでしょうか?

A7 (間違っているもの) . 足がすりやすくなる

【解説】

不足すると足がすりやすくなるのはカリウムやナトリウムなどです。

鉄は、体内に含まれる微量ミネラルのうちの一つで、酸素の運搬や酵素のはたらきに関わっています。1日の鉄の推奨量は成人男性で大体7.0mg~7.5mg、月経のある女性は経血で鉄分多く失うので、10.5mgと書かれています。鉄の不足は鉄欠乏性貧血につながり、全身の倦怠感や動悸や息切れ、めまい、耳鳴り、疲れやすくなるといった症状が出てきます。

また、鉄の不足によって、顔面の蒼白、食欲不振（水を食べたがるなど）、口角炎（唇の端が荒れる）、肌荒れや髪が薄くなるなどの症状を起こしたりもします。妊娠した時には、胎児へ鉄が供給されるため鉄欠乏性貧血になりやすくなりますので、普段の食事で十分な鉄を摂取する工夫が必要です。タンニンは鉄の吸収を阻害します。鉄の多い食材やサプリメントを、コーヒーや紅茶、緑茶などと一緒に摂ると吸収が悪くなるので注意が必要です。

【出典】

■若者向け食事/バランスガイド

https://www.maff.go.jp/j/balance_guide/b_size/attach/pdf/index7.pdf

■公益財団法人長寿科学振興財団 健康長寿ネット

<https://www.tyqiyu.or.jp/net/index.html>

Q8. 赤ちゃんの二分脊椎症を予防するために、葉酸を十分に摂ることが必要です。妊娠のどの時期に摂取することが必要でしょうか?

A8. 妊娠1か月以上前~妊娠3か月までの間

【解説】

二分脊椎症とは、胎児の時に脊骨の一部がうまく形成されず、脊髄（脳からの命令を伝える中枢神経）が脊骨の外へ出ることによってさまざまな神経症状が起こる病気です。妊娠の1か月以上前から必要量の葉酸を摂取することで二分脊椎症などの神経管閉鎖障害を減らすことが明らかにされています。しかし、妊娠前から必要量の葉酸が摂取できていない人は、8.3%しかいないと書かれています。妊娠を考えたら、葉酸が多く含まれている食材（大豆、ホウレン草、ドライマンゴーなど）やサプリメントを活用したりして、必要な量の葉酸を積極的に摂取できるようにしましょう。

【出典】

■厚生労働省 e-ヘルスネット 葉酸とサプリメント—神経管閉鎖障害のリスク低減に対する効果。Retrieve from

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/foodie-05-002.html>

■Nishigori H, Obara T, Nishigori T, et al. Preconception folic acid supplementation use and the occurrence of neural tube defects in Japan: A nationwide birth cohort study of the Japan Environment and Children's Study. Congenital Anomalies. 2019;59(4):110-117.

Q9. 妊娠中のたばこやお酒が良くないことは知られていますが、妊婦さんが妊娠中だけ吸わない・飲まないければ、妊娠に影響はないのでしょうか?

A9. 男女ともに妊娠前から吸わない・飲まない方がよい

【解説】

【たばこの影響】 一生のうち女性がつつ卵子の数は決まっています（増えることはありません）。女性がたばこを吸うことで、卵巣年齢が上がって、残りの卵子の数が少なくなることが分かっています。そのため、自然に妊娠する可能性が下がってしまいます。また、妊娠中にたばこを吸うことで、流産や死産（お腹の中で赤ちゃんが亡くなってしまふこと）、早産（妊娠週数が早いうちに赤ちゃんが生まれてしまふこと）の割合が増加します。男性では、たばこを吸うことで、精子の質が下がったり、勃起不全がおこったりします。将来出産した後でも、パパやママが吸ったたばこの影響で、乳幼児突然死症候群（赤ちゃんが寝ている間に突然亡くなってしまふこと）が起こってしまうこともあります。妊娠前から将来出産した後も、男女ともに禁煙することが大切です。

【お酒の影響】 女性では、節制的な飲酒（毎日お酒を飲むこと）で、自然に妊娠する可能性が下がる（ビール1缶/日でも10%低下します）ことが分かっています。また、妊娠初期では、流産や死産（お腹の中で赤ちゃんが亡くなってしまふこと）、先天異常（生まれつきの異常のこと）の可能性が増加します。男性では、精子の質が下がると書かれています。機会飲酒（時々飲む程度）であれば大きな問題は無いと書かれています。妊娠を考えたら、過度の飲酒や毎日の飲酒は避けた方が良いでしょう。

【出典】

■ American Society for Reproductive Medicine. 2018 Smoking and infertility: a committee opinion

■ Eggert J, et al., Effects of alcohol consumption on female fertility during an 18-year period. Reproductive endocrinology, Volume 81, Issue 2, February 2004, Pages 379-383.

Q10. 女性のやせ (BMI 18.5未満) や肥満 (BMI 25.0以上) の体型は、妊娠しやすさや妊娠中の健康と関係があるでしょうか?

A10. どちらも妊娠しやすさや妊娠中の健康に関係がある

【解説】

やせ体型はホルモンバランスが崩れ、月経異常や排卵障害の原因になりやすくなります。また、低出生体重児（生まれた時の体重が2500g未満）の赤ちゃんが産まれやすくなります。

肥満体型でも、月経異常や無排卵（排卵されない状態）のリスクが高まります。また、妊娠中には、妊娠合併症（妊娠中の高血圧や妊娠糖尿病）、緊急帝王切開、巨大児（生まれた時の体重が4000g以上）などが起こりやすくなります。

適正体重 (BMI 18.5~25.0未満) を保つことは、不妊のリスクを下げ、健康な妊娠のため、健康な赤ちゃんを出産するために、とても大切なことです。

【出典】

■安井 智代, 若年女性と月経異常, 産婦人科の進歩, 2016, 68 巻, 1号, p. 42-47

<https://doi.org/10.1143/janpunosinpa.68.42>

■ Brewer, C. J., & Balen, A. H. (2010). The adverse effects of obesity on conception and implantation. REPRODUCTION, 140(3), 347-364.

Q11. 妊娠前の体重から妊娠期間中に、どれくらい体重が増えるのが望ましいでしょうか?

A11. 妊娠前のBMIによって異なる

【解説】

妊娠前の体格によって、望ましい体重増加量は異なります。妊娠中の体重増加が十分でないと、低出生体重児（出生体重2,500g未満）が産まれる可能性が高まること分かっています。さらに低体重傾向の方は体重増加が少ないと早産（早い週数で赤ちゃんが生まれてしまうこと）のリスクが、肥満傾向の方は体重が増えすぎると帝王切開のリスクが高くなります。妊娠前から適正体重を目指しましょう。

【出典】

■厚生労働省 妊産婦のための食生活指針改定の概要
<https://www.mhlw.go.jp/content/0002726927.pdf>

Q12. 妊娠中に摂りすぎるとお腹の赤ちゃんに、形態的な異常が増えると報告されている栄養素は次のうちどれでしょうか？

A12. ビタミンA

【解説】

ビタミンAは過剰摂取することで胎児の形態的な異常が増加すると報告されており、耐容上限量は2,700 μ gRAE/日とされています。これから妊娠を考えている方、妊娠3ヶ月以内の方はレバーなどビタミンA含有量の多い食品、サプリメント等の継続的な大量摂取は避けましょう（例：焼鳥レバー1本4,200 μ g、うなぎ12尾1,500 μ g）。ただし、植物由来のプロビタミンAである β -カロテンは、ビタミンAが体内で不足したときのみビタミンAに変換されるため、過剰摂取による健康被害は報告されていません。

【出典】

■東京かつしか赤十字母子医療センター
https://katsushika.jc.or.jp/info/0_8f60872a1cb7/



完了