



このテストは、「妊娠前から始める健康管理」に關して、知識・技能、行動・意識の両方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がわかるためのケアについて知っていただき、知識・行動の改善にご協力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。

ぜひ早速にご回答頂き、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。
 プラウガの「戻る」ボタンは使わないようにしてください。
 プラウガの「戻る」ボタンを押してしまった場合は、プラウガの「再読み込み」をすると、回答履歴に保存することができます。
 ※ブラウザによって動作環境が異なる場合がございます。



戻る

5

「全国プレコンですと」の実態に關して

本テストおよびアンケートは、令和5年度厚生労働科学研究費補助金（健康や次世代育産総合研究事業「産後を通じて健康の増進を図る」(人生活動の向上)）の成果として、妊娠前から産後の女性に對する栄養・健康に關する知識の普及と行動変容のための研究（研究代表者：成育支援研究センター「産後（産前）」内、(コンプレックス)等に關する研究（指導者：産後支援研究センター内、研究協力者：慶應義塾大学大学院 看護学・メディア研究科 本田 由紀）により作成されたもので、無償で提供の意向を表明しております。

本テストの回答は匿名で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ありません。本テストの回答結果は、医学・疫学発表のために研究目的等に活用され、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産後支援研究センター、慶應義塾大学は、今後の事業活動に於いて、回答者個人を特定できない範囲で公表させていただきますことがございます。



戻る

*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。



戻る

「全国プレコンですと」

これから、テストが始まります。まずは知識ですと「知識」が必ず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」に關して、あなたの知っていることや考え、あきらまじくにご回答していきましょう！（途中でやめたい時は、いつでも、自由にやめられます）



戻る

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？

- 妊娠前
- 妊娠期～妊娠の可能な年齢の全てのひと
- 産後
- 生まれたばかりの赤ちゃん

Progress bar and navigation button (右へ)

正解は「妊娠期前～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、つまり卵が精子と結合し胎児を産むことでもあります。プレコンセプションケア(Preconception care)とは、妊娠の健康を元来なら女性やカップルが自分たちの生活や健康に与えることです。

「プレコンセプションケア」によって、元来赤ちゃんを産むチャンスを増やし、女性やカップルがより健康な生活を営めるようになります。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なく、妊娠可能な年齢のすべての女性にとって大切なケアです。自分の健康を管理して健康な生涯を送る身につけること。それは常に健康を維持するだけでなく、よき人生を送ることに繋がります。妊娠期の正しいケアを認めていくことが大切です。

いつ妊娠したいか、お母にどのような健康リスクがあるか、一緒にどう健康を管理するか、パートナーと話し合いながら健康を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？

- 妊娠さん
- 妊娠期前～妊娠の可能な年齢の全てのひと
- 産後
- 生まれたばかりの赤ちゃん



Progress bar and navigation button (右へ)

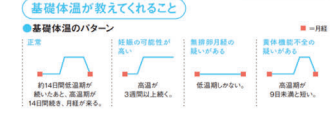
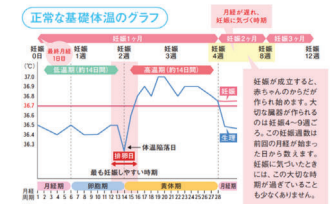
Q2. 妊娠しやすいのは、どのタイミングでしょうか？

- いつでも妊娠しやすい時期である
- 排卵日前後の数日間が最も妊娠しやすい
- 産後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

Progress bar and navigation button (右へ)

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、精子と卵子が出会うことで成立します。女性の体内で精子と卵子が一日に一度だけ、対して、排卵後の卵子の寿命は約24時間です。排卵日の前後の数日間が最も妊娠しやすい時期であると考えられています。正常な基礎体温からは排卵や妊娠しやすい時期など、からだのリズムを知ることが出来ます。女性は、自分のからだのリズムを知るために、基礎体温を測ってみましょう。なお、女性の基礎体温が正常のリズムからずれている場合は、ホルモンのバランスの乱れや妊娠している可能性が考えられます。基礎体温を持って婦人科を受診しましょう。



Q2. 妊娠しやすいのは、どのタイミングでしょうか？

- いつでも妊娠しやすい時期である
- 排卵日前後の数日間が最も妊娠しやすい
- 産後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



Progress bar and navigation button (右へ)



Q3. コントームによる選定の失敗率は次のうちどれでしょうか？

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

0%

正解



正解は「2%」です。

コントームによる選定の失敗率は低いとされています。選定方法で選定していただく場合は、選定する可能性が異なります。実際に選定に使用できないことも多く、典型的な使用方法での失敗率はさらに低いとされています。

他の選定方法は、種別選定（ピル）での0.3%、子宮内挿入用ピル（ミニピル）での0.2%とされています。

コントームと種別選定を使用する選定方法が低いとされています。一方で、種別選定は選定方法として効果が非常に高いとされています。

※ここで説明されている内容は、選定方法を理解するための参考情報であり、必ずしも正確な情報ではありません。

自分に合った選定方法についてかかりつけ医に相談してみてください。

Q3. コントームによる選定の失敗率は次のうちどれでしょうか？

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



0%

正解



Q4. バランスの良い食事は、「主食」「主菜」「副菜」のそろった食事と書かれています。次のうち「主食」「主菜」「副菜」のそろった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

0%

正解



正解は「中華丼」です。

食卓には、様々な栄養素が含まれています。栄養素の種類で、日に必要な量を満たすことはできないので、同じ食卓に様々な栄養素が含まれる必要があります。「主食」は肉や魚、卵、大豆などのたんぱく質を多く含む食品です。「主菜」は野菜、いも、キノコ、海藻の豊富な食品です。これらを組み合わせてバランスの良い食卓を摂ることが大切です。

必ずしも、3食を摂る必要はなく、中華丼例では良食卓（肉類）+良食卓（主食）+ごはん（主食）と並んで良食卓を摂ることができます。また、お肉を摂る際には、ごはんを野菜や肉、魚などと、良食卓のたんぱく質も一緒に摂るとバランスが良くなります。良食卓は毎日摂る必要があるので、選定方法に合わせ、良食卓を摂ることが大切です。



Q4. バランスの良い食事は、「主食」「主菜」「副菜」のそろった食事と書かれています。次のうち「主食」「主菜」「副菜」のそろった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



0%

正解

「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？**

- から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
- プロバイオ菌の不足は抵抗力が降り、注意力が散漫になる

100% 100%

正解

正解 (間違っているものは「骨や歯が丈夫になる」です。

骨や歯も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、からだの活動や運動を支えるエネルギー源になります。中でも脳は、ほとんどがブドウ糖をエネルギー源とします。加齢、寝不足、運動不足は脳にダメージを与え、脳は一定量の糖質でブドウ糖を供給できなくなり、認知力で落ち込むなどのダメージを受けやすくなります。認知力の低下は、脳の神経へのダメージが行き届かなくなるため、神経力が降り、注意力が散漫になってきます。

炭水化物は、米、小麦、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、これらは砂糖を多く含むため、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？**

- × (正しい) から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) プロバイオ菌の不足は抵抗力が降り、注意力が散漫になる



100% 100%

正解

「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？**

- 筋肉・皮膚・内臓、血液などからなる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
- 血液を作るものになるので、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

100% 100%

正解

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。

たんぱく質は自分から作るのではなく、食べた食品にはたんぱく質の成分が豊富に含まれています。たんぱく質は、筋肉・皮膚・内臓の細胞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。特定の食品に限らず、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？**

- × (正しい) 筋肉・皮膚・内臓、血液などからなる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) 血液を作るものになるので、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



100% 100%

正解

「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？」

- 足がつかやすくなる
- 鉄欠乏貧血になる
- 動悸（どうま）や息切れが出てくる
- 寒れやすくなる



80%

正解（間違っているもの）は「足がつかやすくなる」です。

不足すると足がつかやすくなるのはリウマチやトルファンなどです。

鉄は、体内に含まれる鉄量ミクロกรัมのうち約半分は、鉄の運搬や酸素のたらしきに使われています。1日の鉄の摂取量は成人男性で約10mg、女性では約15mg、月経のある女性では鉄が失われるので、15mgとされています。鉄は不足しがちな鉄不足の一つが、全身の倦怠感や疲労、めまい、頭痛、寒れやすくなるといった症状が起きてきます。

また、鉄の不足によって、鉄欠乏性貧血、鉄欠乏性（鉄を多く含む）、口角炎（口の端が割れる）、肌荒れや髪が薄くなるなどの症状を起すこともあります。鉄欠乏性貧血には、鉄剤（鉄が供給される鉄欠乏性貧血）が効果的ですので、鉄剤の服用で鉄が不足を補正する工夫が必要です。

タンニンは鉄の吸収を阻害します。鉄の多い食料やサプリメントを、コーヒーや紅茶、緑茶と一緒に摂ると吸収が悪くなる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) 足がつかやすくなる
- (正しい) 鉄欠乏貧血になる
- (正しい) 動悸（どうま）や息切れが出てくる
- (正しい) 寒れやすくなる



80%

「Q8. 赤ちゃんの二分精確度を予測するために、臍帯を十分に摂ることが必要です。妊娠どの時期に摂取する必要がありますか？」

- 妊娠の早期から
- 妊娠の月以上前～妊娠の月までの間
- 妊娠中期（妊娠～7か月ごろ）
- 妊娠後期（妊娠～10か月ごろ）



80%

正解は「妊娠1か月以上前～妊娠10か月までの間」です。

二分精確度とは、胎児の頭に骨格の一部がうまく形成される。骨格（骨）の形成には必須栄養素（骨形成の促進）が骨格の形成に必要です。胎児の骨格形成は胎児の成長に伴って進みます。妊娠1か月以上前から胎児の骨格形成を促進するために二分精確度を予測するために十分な量を摂取する必要があります。しかし、妊娠後期から十分な量を摂取するだけで十分な量を摂取することはできません。妊娠後期から、胎児が十分に育っている状態（鉄不足、鉄不足、タンパク質不足）やサプリメントを服用したとしても、必要な量を胎児の骨格形成に摂取できません。

Q8. 赤ちゃんの二分精確度を予測するために、臍帯を十分に摂ることが必要です。妊娠どの時期に摂取する必要がありますか？

- (間違っている) 妊娠の早期から
- (正しい) 妊娠1か月以上前～妊娠10か月までの間
- (正しい) 妊娠中期（妊娠～7か月ごろ）
- (正しい) 妊娠後期（妊娠～10か月ごろ）



80%

※Q9. 妊娠中のたばこや飲酒が良くないことは知られていますが、妊婦さんが妊娠中にたばこを吸わない・飲酒しなければ、妊娠に影響はないのでしょうか？

- 女性の妊娠中に吸わない・飲まない方がいい
- 女性の妊娠前から吸わない・飲まない方がいい
- 男女ともに妊娠中に吸わない・飲まない方がいい
- 男女ともに妊娠前から吸わない・飲まない方がいい



正解は「男女ともに妊娠前から吸わない・飲まない方がいい」です。

【たばこの影響】一生のうちには煙草を吸っていません（喫煙者ではありません）。女性の方はたばこを吸うことで、胎盤が弱くなる可能性があります。胎盤が弱くなることで、胎児が自然に脱落する可能性が高くなります。また、妊娠中にたばこを吸うことで、流産や死産（胎盤の中で赤ちゃんがなくなってしまうこと）、早産（妊娠週数が早くなって赤ちゃんが生まれてしまうこと）の割合が高くなります。

飲酒では、たばこを吸うことで、胎児の腎臓が弱くなる可能性があります。胎児の腎臓が弱くなることで、月経不調や腎臓病（腎臓が弱くなることで起こる病気）に発症する可能性があります。また、先天的異常（生まれてからの異常のこと）の可能性が高くなります。男性では、精子の数が減少する可能性があります。

妊娠前から胎児に与える影響も、男女ともに妊娠することが大切です。

【飲酒の影響】飲酒では、胎盤が弱くなる（毎日お酒を飲むこと）で、自然に脱落する可能性が高くなります（ヒールが弱くなる可能性があります）。また、妊娠中では、胎児の腎臓が弱くなることで、月経不調や腎臓病（腎臓が弱くなることで起こる病気）に発症する可能性があります。また、先天的異常（生まれてからの異常のこと）の可能性が高くなります。男性では、精子の数が減少する可能性があります。

妊娠前から胎児に与える影響も、男女ともに妊娠することが大切です。

※Q9. 妊娠中のたばこや飲酒が良くないことは知られていますが、妊婦さんが妊娠中にたばこを吸わない・飲まない場合は、妊娠に影響はないのでしょうか？

- 女性の妊娠中に吸わない・飲まない方がいい
- 女性の妊娠前から吸わない・飲まない方がいい
- 男女ともに妊娠中に吸わない・飲まない方がいい
- 男女ともに妊娠前から吸わない・飲まない方がいい



※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りますでしょうか？

- 肥満体型のみ、妊娠しやすさや妊娠中の健康と関係がある
- やせ体型のみ、妊娠しやすさや妊娠中の健康と関係がある
- どちらも妊娠しやすさや妊娠中の健康と関係がある
- どちらも妊娠しやすさや妊娠中の健康と関係がない



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のバランスが崩れ、排卵障害や卵管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）の赤ちゃんが生まれるリスクがあります。肥満体型でも、排卵障害や無排卵（卵巣が正常に働かない状態）のリスクが高まります。また、妊娠中には、妊娠高血圧症候群（妊娠中の高血圧や腎臓病）、糖尿病、巨大児（生まれた時の体重が4000g以上）などの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、妊娠のリスクを下げ、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りますでしょうか？

- 肥満体型のみ、妊娠しやすさや妊娠中の健康と関係がある
- やせ体型のみ、妊娠しやすさや妊娠中の健康と関係がある
- どちらも妊娠しやすさや妊娠中の健康と関係がある
- どちらも妊娠しやすさや妊娠中の健康と関係がない



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いい
- 妊娠前のBMIすべてで10kg
- できるだけ増えない方がいい

0% 100%

正解

正解は「妊娠前のBMIによって異なる」です。

妊娠前の体重によって、望ましい体重増加量は異なります。妊娠中の体重増加量が十分でない、低出生体重児（出生体重が3kg未満）が産まれ、胎動が正常なことが分かってきます。さらに胎動減少の場合は胎動増加が少ないと早産（早く産まれて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ること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。

妊娠前の体格	BMI	体重増加量の目安
低体重	16.5未満	12～15kg
標準体重	18.5以上25.0未満	10～13kg
肥満（1度）	25.0以上30.0未満	7～10kg
肥満（2度以上）	30.0以上	5kg未満（上乗せ増えさせず）

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いい
- 妊娠前のBMIすべてで10kg
- できるだけ増えない方がいい



0% 100%

正解

Q12. 妊娠中に足りすぎるとお肌の赤ちやんに、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
- 鉄分
- ビタミンD

0% 100%

正解

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、胎児上唇裂は200ug未満と報告されています。このほか妊娠を考えた場合、妊娠中や妊娠後のビタミンAはビタミンDと併用して摂取し、サプリメント等の過剰摂取は避けましょう（例：魚肝油1粒あたり1000ug、うなぎ1尾あたり1000ug）。ただし、動物性脂肪のビタミンA含有量は高く、ビタミンDは含有量が低いため、通常の食事から摂取されるため、過剰摂取による健康被害は報告されていません。

Q12. 妊娠中に足りすぎるとお肌の赤ちやんに、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
- 鉄分
- 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

0% 100%

正解

※はプレコンテストの行動：履修アクションは履修チェックします。
 一画面では表示名を一つ、最大でください（途中で内訳たい時は、いつでも、自由に決められます）

100%

戻る

「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
- まあできていない
- 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ことができる

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

「チェック7. 赤ちゃんの二分骨性症予防のために、妊娠を考えた葉酸サプリメントを摂ろうとすることができている

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

「チェック9. お酒を過剰に（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
- まあできていない
- 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
- まあできていない
- できていない



100%

戻る

これで全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。

100%

戻る

スコア：100%
100/100 ポイント

ページ 30

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
- 産前産後～妊娠の可能な年齢の全ての人
- 産前産後
- 生まれるばかりの赤ちゃん

44 ポイント

ページ 31

Q2. 妊娠しやすいのは、どのタイミングでしょうか？

- いつでも妊娠しやすい時期は同じである
- 排卵前後の数日最も妊娠しやすい
- 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

44 ポイント

ページ 32

Q3. コンドムによる避妊の失敗率は次のうちどれでしょうか？

- 52%
- 33%
- 2%
- 10%

44 ポイント

ページ 33

Q4. バランスの良い食事は、「主食」「主菜」「副菜」のそろった食事と書かれています。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

44 ポイント

ページ 34

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
- 脳のエネルギー源になる
- 骨や歯の材料になる
- フード繊維の不足は便秘が原因、注意力が散漫になる

44 ポイント

ページ 35

Q6. 「主菜」って食べなくても良いの？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？

- ビタミンA
- ビタミンB
- カルシウム
- ビタミンD

44 ポイント

ページ 36

Q7. 妊娠中に足りすぎるお肌の赤ちゃんに、形態的な異常が増えた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

44 ポイント

ページ 37

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
- 悪くできている
- 全くできている

44 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
- 悪くできている
- 全くできている

44 ポイント

チェック3. バランスの良い食事は何が理解して、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
- 悪くできている
- 全くできている

44 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
- 悪くできている
- 全くできている

44 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
- 悪くできている
- 全くできている

44 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
- まあできている
- どちらでもない
- 悪くできている
- 全くできている

44 ポイント

ページ 38

チェック7. 赤ちゃんの二分脊椎症を予防するために、妊娠を考えたら避妊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
- 悪くできている
- 全くできている

44 ポイント

ページ 39

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・血液などから成る組織の成分になる
- 消化に当たることで体内で使われる
- 血液を作るものになるので、具合が悪い時も重要である
- 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

44 ポイント

ページ 40

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？

- 気がつきやすくなる
- 鉄欠乏貧血になる
- 動悸（どうき）や息切れが起きる
- 産後やすくなる

44 ポイント

ページ 41

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

- 妊娠の初期から
- 妊娠の早い段階～妊娠が完了するまで
- 妊娠中期（妊娠16～20週ごろ）
- 妊娠後期（妊娠36～40週ごろ）

44 ポイント

ページ 42

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？

- 女性の妊娠中に関わらない、飲まなければよい
- 女性の妊娠前から吸わない・飲まなければよい
- 男性ともに妊娠中に関わらない・飲まなければよい
- 男性ともに妊娠前から吸わない・飲まなければよい

44 ポイント

ページ 43

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

- 肥満のみ、妊娠しやすいや妊娠中の健康に関係がある
- やせのみ、妊娠しやすいや妊娠中の健康に関係がある
- どちらも妊娠しやすいや妊娠中の健康に関係がある
- どちらも妊娠しやすいや妊娠中の健康に関係しない

44 ポイント

ページ 44

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偏まっていますか？

- 妊娠前の体重によって異なる
- できる限り多く増えたい方がよい
- 妊娠前の体重すべてでよい
- できる限り増えたい方がよい

44 ポイント

ページ 45

Q12. 妊娠中に足りすぎるお肌の赤ちゃんに、形態的な異常が増えた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

44 ポイント

ページ 46

チェック7. 赤ちゃんの二分脊椎症を予防するために、妊娠を考えたら避妊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
- 悪くできている
- 全くできている

44 ポイント

ページ 47

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
- 悪くできている
- 全くできている

44 ポイント

ページ 48

チェック9. お酒を適度に（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
- 悪くできている
- 全くできている

44 ポイント

ページ 49

チェック10. 適正体重を後と努力している

- よくできている
- まあできている
- どちらでもない
- 悪くできている
- 全くできている

44 ポイント

