

プレコンセプションケア
 Preconception Care
Action 1 いまの自分を知ろう

講師
 国立成育医療研究センター 周産期・母性診療センター
 母性内科 医師 三戸 麻子

プレコンセプションケア Preconception Care

Conceive
 宿る

Conception
 受胎・妊娠

Preconception
 子どもを授かる**以前**

プレコンセプションケア Preconception Care

Preconception Care
 子どもを授かる**以前の時期から**

≡若い時期から
 知っておきたいこと

Action1 いまの自分を知ろう

- 男女の違いを理解します
- 多様性を受け入れます
- 妊娠と年齢の関係を理解します
- 適正体重を知ります
- 悩みがあるときに相談できる人や場所を作ります
- 基礎体温表をつけてみます

Action 1. いまの自分を知ろう

- 適正体重を知ります
- 基礎体温表をつけてみます
- 妊娠と年齢の関係を理解します
- 男女の違いを理解します

Action 1. いまの自分を知ろう

- 適正体重を知ります
- 基礎体温表をつけてみます
- 妊娠と年齢の関係を理解します
- 男女の違いを理解します

適正体重を知ろう

BMIの計算と判定

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重} \text{ (kg)}}{\text{身長} \text{ (m)} \times \text{身長} \text{ (m)}}$$

判定

BMI

25以上	太っている
18.5~24.9 (理想値は22)	標準の範囲
18.4以下	やせている

BMI (ボディ・マス・インデックス) は国際的に使われている肥満度を表す指標です。

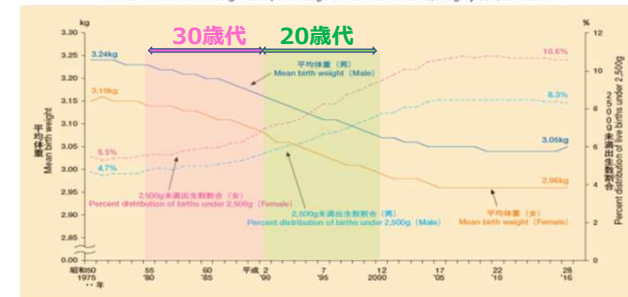
まず
自分のBMIを
計算してみましょう！

BMIだけではなく、
適切な
筋肉量と体脂肪率
(体組成) も
重要です！

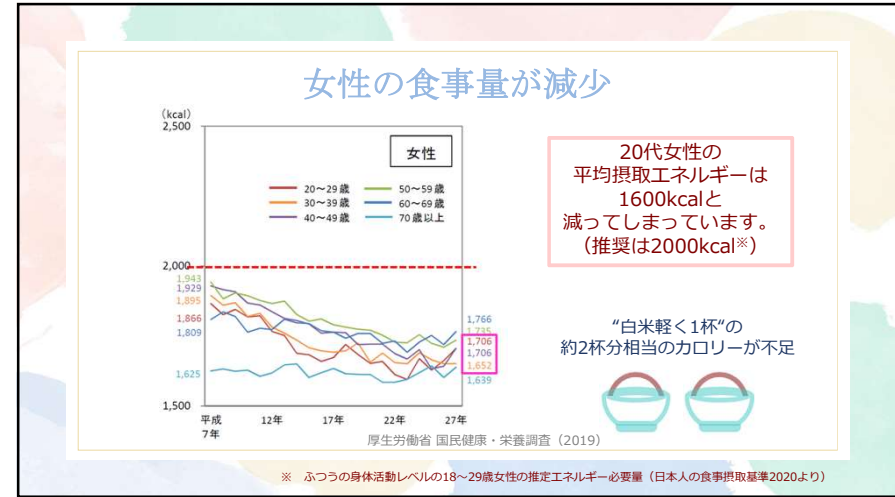
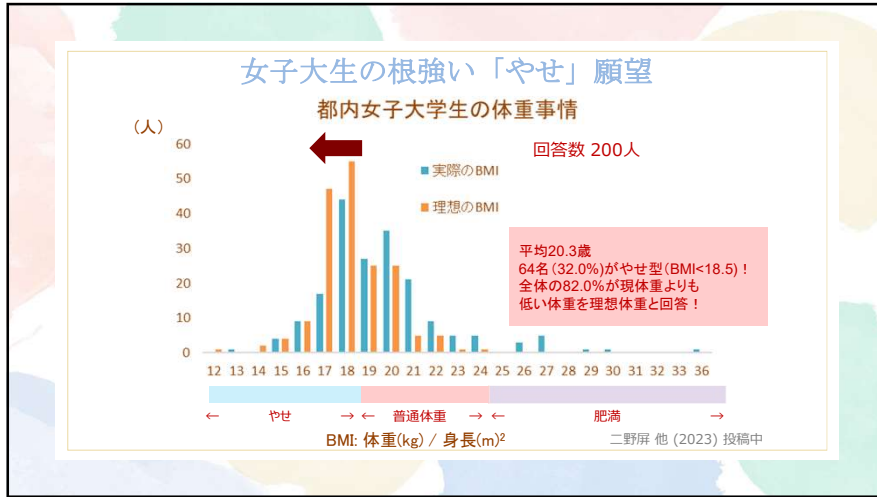
コンノートより

日本では低出生体重児出産が増加している

性別にみた出生時平均体重及び2,500g未満出生数割合の年次推移—昭和50~平成28年—
Trends in mean birth weight and percentage of live birth under 2,500g by sex, 1975-2016



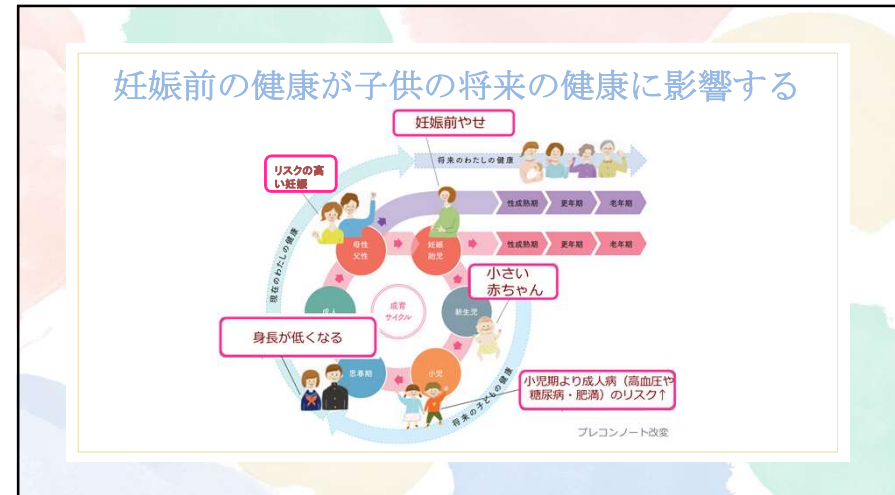
厚生労働省 平成30年 我が国の人口動態

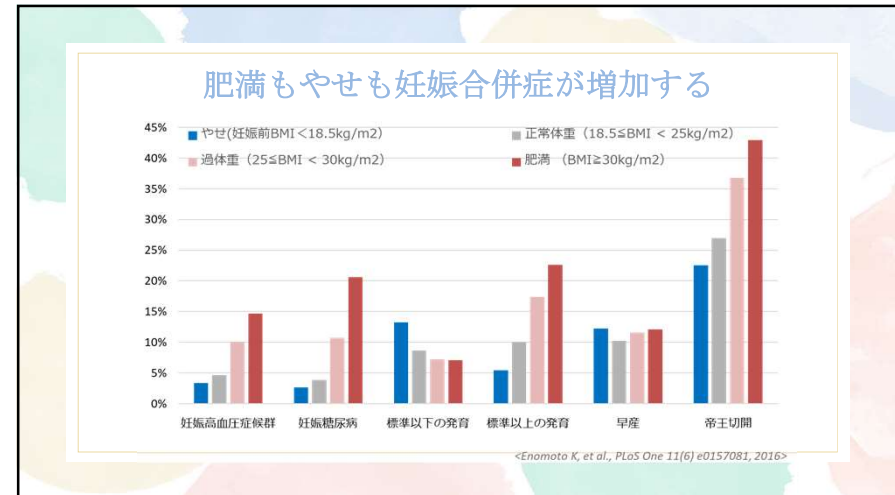
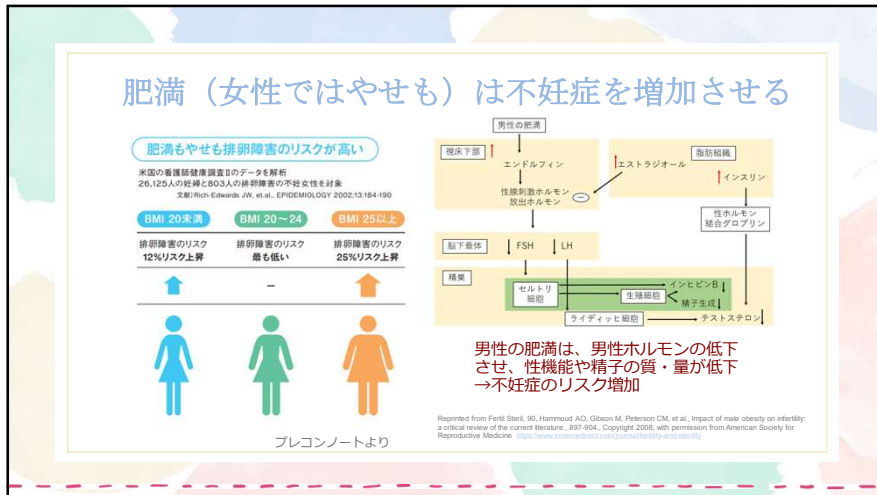
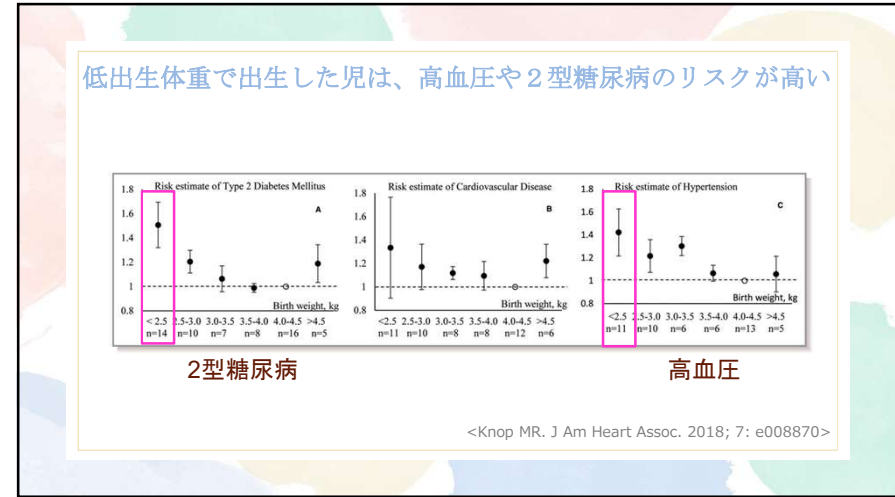
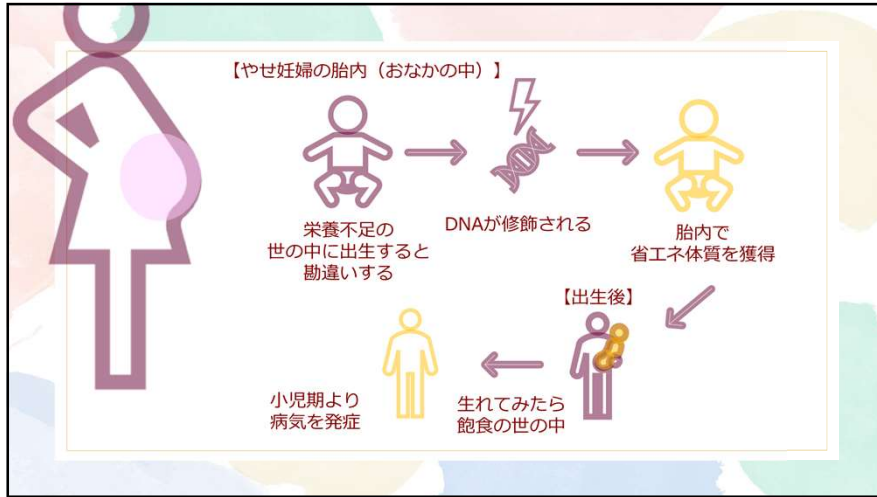


20代・30代女性の約1割は血色素量 12g/dL未満の貧血である
厚生労働省 国民健康・栄養調査 (2019)

頭痛
めまい
重たさ
だるい
疲れやすい
息切れ
顔色が悪い

貧血のまま妊娠すると、赤ちゃんが小さくなったり早産が増えます。





Action 1. いまの自分を知ろう

- 適正体重を知ります
- 基礎体温表をつけてみます
- 妊娠と年齢の関係を理解します
- 男女の違いを理解します

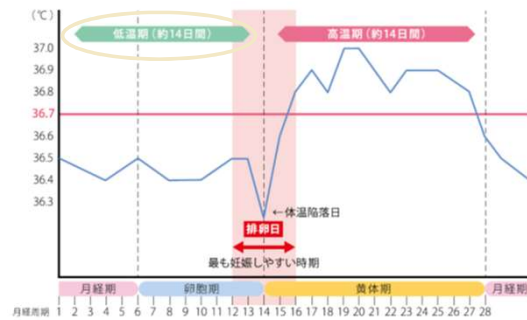
基礎体温とからだのしくみを理解する



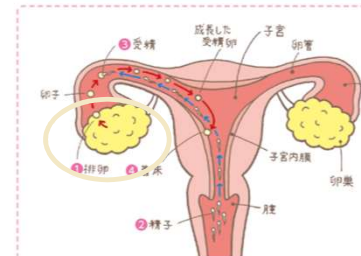
- ① どのくらいの距離から、だいたい1か月に1回の卵子が卵巣から出ます。卵管がその卵子をキャッチすると、卵管膨大部へ送り、ここで精子がくるとの待ちます。
- ② 精子が卵から入りますが、ここで多くの精子は死んでしまいます。生き残った精子だけが子宮を通り、卵管膨大部を目指します。
- ③ 卵子和結合できるのはたったひとつの精子だけ。精子と受精になると、卵管で少しづつ成長しながら子宮に向かいます。
- ④ 受精卵が子宮内腔に着床すると、妊娠となります。受精も着床もしなかったときは、子宮内腔ははがれて、生理となって体の外へ出て行きます。

文京区ハッピーベイビープロジェクト Life & Career Design Workbookより

<正常な基礎体温のグラフ>

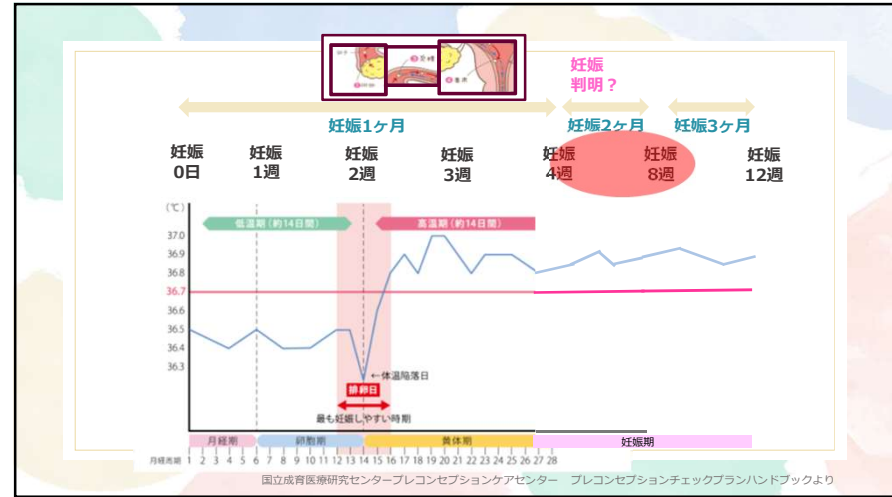
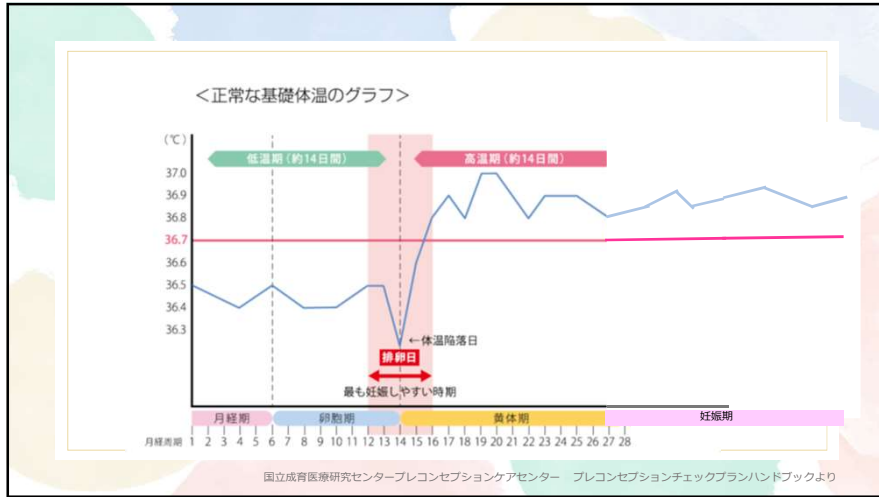


国立成育医療研究センター・プレコンセプションケアセンター プレコンセプションチェックプランハンドブックより



- ① どのくらいの距離から、だいたい1か月に1回の卵子が卵巣から出ます。卵管がその卵子をキャッチすると、卵管膨大部へ送り、ここで精子がくるとの待ちます。
- ② 精子が卵から入りますが、ここで多くの精子は死んでしまいます。生き残った精子だけが子宮を通り、卵管膨大部を目指します。
- ③ 卵子和結合できるのはたったひとつの精子だけ。精子と受精になると、卵管で少しづつ成長しながら子宮に向かいます。
- ④ 受精卵が子宮内腔に着床すると、妊娠となります。受精も着床もしなかったときは、子宮内腔ははがれて、生理となって体の外へ出て行きます。

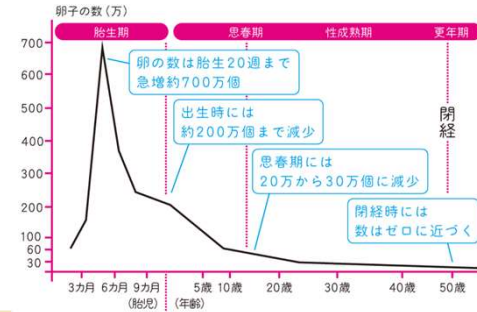
文京区ハッピーベイビープロジェクト Life & Career Design Workbookより



Action 1. いまの自分を知ろう

- 適正体重を知ります
- 基礎体温表をつけてみます
- 妊娠と年齢の関係を理解します
- 男女の違いを理解します

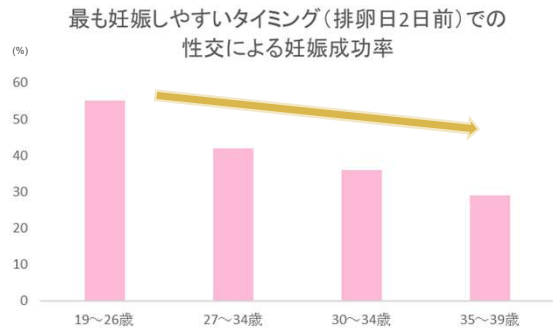
卵子の数には限りがある 【女性の一生と卵子の数の変化】



日本産婦人科学会 HUMAN+ 女と男のディクショナリー (改訂第二版) より

妊娠率は男女ともに年齢とともに低下する

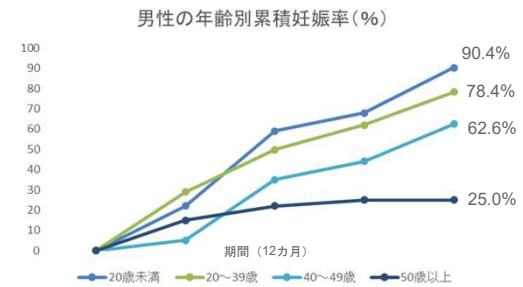
女性



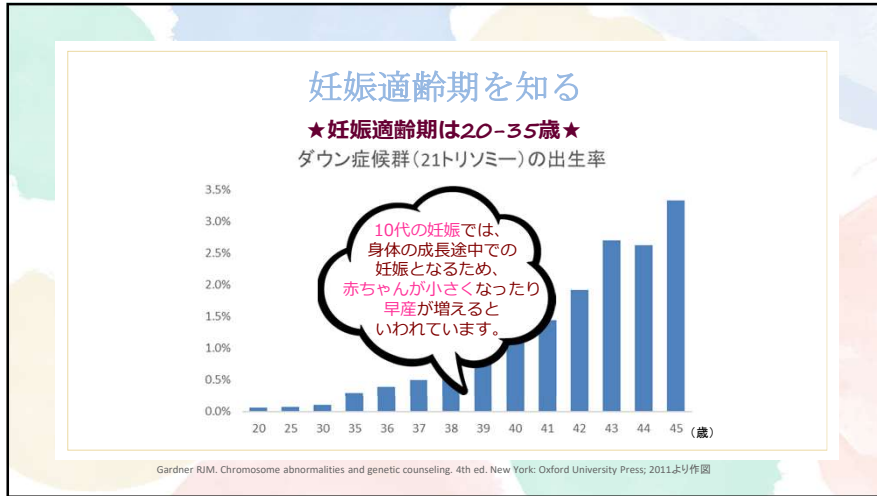
Human Reproduction 2002. 17(5) 1399-1403 データより作図

妊娠率は男女ともに年齢とともに低下する

男性



Reprinted from Fertil Steril., 79 Suppl 3, Hassan MA, Killick SR., Effect of male age on fertility: evidence for the decline in male fertility with increasing age, 1520-1527. Copyright 2003, with permission from American Society for Reproductive Medicine. <https://www.sciencedirect.com/journal/fertility-and-sterility>



プレコンセプションケア Preconception Care

Action 1 いまの自分を知ろう

【企画・発行】
 令和4年度 厚生労働省研究費(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: 荒田尚子(国立成育医療研究センター 周産期・母性診療センター 母性内科 診療部長)

分担研究「妊娠前の女性を対象とした行動変容理論に基づくプレコンセプションヘルスの知識と行動に関する支援プログラムの検証」
 研究分担者: 大田えりか(聖路加国際大学 看護学研究科 国際看護学 教授)

研究協力者:
 三戸麻子(国立成育医療研究センター 周産期・母性診療センター 母性内科 医師)
 秋山美紀(慶應義塾大学 環境情報学部 教授)
 鈴木 睦(国立成育医療研究センター 周産期・母性診療センター 母性内科 研究員/聖路加国際大学 看護学研究科 国際看護学 博士課程)
 二野屏美佳(聖路加国際大学 看護学研究科 国際看護学 修士課程)

プレコンセプションケア Preconception Care

Action 2 生活を整えよう

講師
国立成育医療研究センター 周産期・母性診療センター
母性内科 医師 三戸 麻子

Action 1 生活を整えよう

- 1. 現在の健康状態を確認する
- 2. 生活習慣を改善する
- 3. 妊娠を考えた場合のリスクを評価する
- 4. 必要な検査を受ける
- 5. 必要な治療を受ける
- 6. 必要な予防接種を受ける
- 7. 必要なサプリメントを摂取する
- 8. 必要な避妊法を選択する

Action 2 生活を整えよう

- 主食・副菜・主菜・乳製品・果物を意識してとります
- 150分/週運動します
- 葉酸の多い食品(いちご、枝豆)の摂取を心がけます
- 危険ドラッグ・有害な薬品は避けます
- 禁煙しよう! 受動喫煙を避けます
- アルコールを控えるようにします
- 妊娠を考えた場合サプリメントなどによって、400μg/日の葉酸をとります


Action 2. 生活を整えよう

- 主食・副菜・主菜・乳製品・果物を意識してとります
- 葉酸の多い食品摂取を心がけます
- 妊娠を考えた場合サプリメント等によって、400μg/日の葉酸をとります
- 150分/週運動します
- 禁煙しよう! 受動喫煙を避けます
- アルコールを避けるようにします

Action 2. 生活を整えよう

- 主食・副菜・主菜・乳製品・果物を意識してとります
- 葉酸の多い食品摂取を心がけます
- 妊娠を考えた場合サプリメント等によって、400μg/日の葉酸をとります
- 150分/週運動します
- 禁煙しよう! 受動喫煙を避けます
- アルコールを避けるようにします

食事バランスを理解する



食事 バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

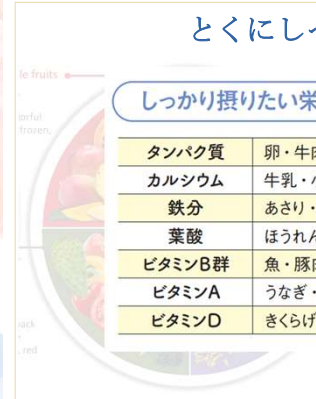
1日分

1	2	3	4	5	6	7
野菜	牛乳・乳製品	主菜(肉・魚・卵)	副菜(肉・魚・卵)	主菜(魚・肉)	主菜(肉・魚・卵)	穀物

(注) 1. 野菜類は毎日150g以上、2. 牛乳・乳製品は毎日200g以上、3. 主菜(肉・魚・卵)は毎日150g以上、4. 副菜(肉・魚・卵)は毎日150g以上、5. 主菜(魚・肉)は毎日150g以上、6. 主菜(肉・魚・卵)は毎日150g以上、7. 穀物は毎日150g以上

(出典) 農林水産省 食事バランスガイド

とくにしっかりとりた栄養素



しっかり摂りたい栄養素

タンパク質	卵・牛肉・鮭・大豆
カルシウム	牛乳・小魚
鉄分	あさり・レバー・牛肉
葉酸	ほうれん草、ブロッコリー、枝豆、納豆、いちご
ビタミンB群	魚・豚肉
ビタミンA	うなぎ・ほうれん草
ビタミンD	さくらげ・干し椎茸、しらす、しゃけ

プレコンノートより

妊娠・授乳と栄養素

- ▶▶ カルシウム
 - ・胎児の骨の発達に必要なカルシウムの一部は母体の骨より吸収される
 - ・授乳期にも失われる
- ▶▶ ビタミンD
 - ・胎児の骨の発達に必要
 - ・活性化させるために適度な日光にあたる
 - ・体外受精の成功率にも影響
- ▶▶ 鉄
 - ・プレコン期・妊娠とともに貧血は早産・低出生体重児・母体の免疫能低下と関連する
 - ・児の精神運動発達異常や認知機能の低下と関連する

カルシウムを
とりましょう！

日光にあたって
ビタミンDを活性化
させましょう！

鉄欠乏性貧血を
予防しましょう

Action 2. 生活を整えよう

- 主食・副菜・主菜・乳製品・果物を意識してとります
- 葉酸の多い食品摂取を心がけます
- 妊娠を考えたならサプリメント等によって、400μg/日の葉酸をとります
- 150分/週運動します
- 禁煙しよう！受動喫煙を避けま
- アルコールを避けるようにします

妊娠・授乳と栄養素

- 葉酸は水溶性のビタミンB群の一種で、細胞の増殖や成長のために必要不可欠な栄養素。
- 妊娠前からの積極的な葉酸摂取は、二分脊椎などの胎児神経管閉鎖障害の発症リスクを低減する。
- 食事に加えて、サプリメント等（400μg/日）の摂取が推奨される（サプリメントや強化食品で1000μg/日を超えないこと）

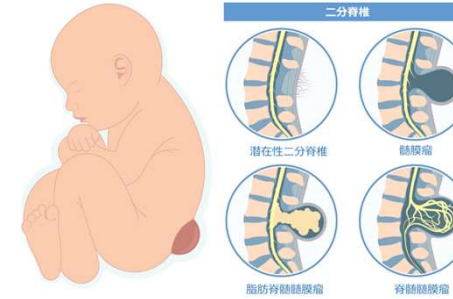
妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針 2021 より

食品の葉酸含有量（1食あたり）			
ほうれんそう	210 μg	みかん	22 μg
アスパラガス	190 μg	いちご	90 μg
ブロッコリー	210 μg	ネーブル	34 μg
大豆もやし	85 μg	納豆	120 μg
白菜	61 μg		



受精時に
血中濃度を上げるために、
妊娠の3か月前に
飲み始めるのがポイント！
精子の質にも影響すると
報告されています。

葉酸不足は赤ちゃんの二分脊椎の原因になることがある



神経管の閉鎖は
妊娠6週で
完成します！

Action 2. 生活を整えよう

- 主食・副菜・主菜・乳製品・果物を意識してとります
- 葉酸の多い食品摂取を心がけます
- 妊娠を考えたらサプリメント等によって、400 μg/日の葉酸をとります
- 150分/週運動します
- 禁煙しよう！受動喫煙を避けます
- アルコールを避けるようにします

150分/週運動しよう

- 150分/週の中等度の有酸素運動 + 週2日の筋トレが推奨。
- 運動中におおきな負担を感じることなく、会話が出来る程度の有酸素運動を、できるところから始めましょう。
- 歩幅を大きくとったウォーキングを。
- 1日30分の運動は、疲労感や気持ちのふさぎこみを和らげます。



こころの健康 ストレスをためこまない😊

Hospital Anxiety and Depression Scale (HADSスコア)

不安	抑うつ
<input type="checkbox"/> 張りつめていると感じる	<input type="checkbox"/> 以前と同様に楽しめる
<input type="checkbox"/> ひどいことが起こらないかと恐ろしい	<input type="checkbox"/> おもしろさがわかり笑ったりできる
<input type="checkbox"/> 心配事が心をめぐる	<input type="checkbox"/> 楽しく感じる
<input type="checkbox"/> 安心しリラックスしていると感じる	<input type="checkbox"/> 怠けているような感じがする
<input type="checkbox"/> 怖じ気づいていると感じる	<input type="checkbox"/> 自分の見栄に興味なくなった
<input type="checkbox"/> はじめるとき落ち着きなく感じる	<input type="checkbox"/> 楽しむことが待ち遠しい
<input type="checkbox"/> 急にパニックを感じたりする	<input type="checkbox"/> 読書やラジオ、テレビを楽しめる

それぞれに回答の選択肢として、「全く良好」を0点、「極めて悪い」を3点、それらの間を1、2点として不安と抑うつとの総点数を出す。それぞれ0～7点が「正常」、8～10点で「軽症」、11～14点で「中等症」、15～21点が「重症」の不安や抑うつを示す。

こころの健康 ストレスをためこまない😊

- 20-34歳の男女の27.5%（5人に1人以上）が、気分障害・不安障害・物質関連障害（アルコール乱用等）のいずれかの精神障害を有している
- 精神疾患をもつ人には、食行動の問題、飲酒・喫煙などの生活習慣が乱れている人が多く、生活習慣病等の病気の発症にも関与
- 女性の精神的ストレスやQOLが良くないことが、妊孕性と関係
- 心理社会的介入（対処法や希望の感覚、レジリエンスの構築のための支援提供）がストレスを軽減するだけでなく、妊娠率の有意な増加に関連

Action 2. 生活を整えよう

- 主食・副菜・主菜・乳製品・果物を意識してとります
- 葉酸の多い食品摂取を心がけます
- 妊娠を考えたらサプリメント等によって、400 µg/日の葉酸をとります
- 150分/週運動します
- 禁煙しよう！受動喫煙を避けます
- アルコールを避けるようにします

禁煙しよう！受動喫煙を避けま

- 喫煙は男女ともに不妊症の原因にもなる。
Practice Committee of the American Society for Reproductive Medicine. 2018
- 妊娠前・妊娠中の喫煙は流産や早産、胎児発育遅延の原因となる。
*Roquer JM. Acta Paediatr. 1995
Pourmand. BJU Int. 2004*
- 妊娠前の禁煙、妊娠しても早く禁煙すればするほど妊娠合併症を防ぐことができる。妊孕率も改善する
*Xaverius PK. Matern Child Health J. 2019
Pourmand. BJU Int. 2004*
- 受動喫煙でも同じく悪影響がある。

Action 2. 生活を整えよう

- 主食・副菜・主菜・乳製品・果物を意識してとります
- 葉酸の多い食品を摂取を心がけます
- 妊娠を考えたサプリメント等によって、400µg/日の葉酸をとります
- 150分/週運動します
- 禁煙しよう！受動喫煙を避けます
- アルコールを避けるようにします

アルコールを避けるようにします

妊娠前にアルコール摂取をやめると胎児アルコール症候群をふせぎ、アルコールに関連した先天性形態異常を予防することができます。

胎児性アルコール症候群 (FAS)

妊娠中にアルコールを摂取した女性から生まれた子どもに

- 特徴的な顔貌 (小さな目、薄い唇など)
- 発育の遅れ
- 中枢神経系の障害 (学習、記憶、注意力の持続、コミュニケーション、視覚・聴覚などの障害) などの先天異常がみとめられること

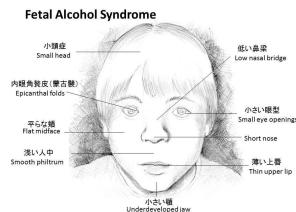
影響のある
時期・量など
まだ不明です！

FASの基準をすべて満たさない場合でも、アルコールが関与している神経発達障害 (行動や認知の異常) や先天異常 (心臓、腎臓、骨、聴覚の異常) がみられる赤ちゃんの障害を総称して「胎児性アルコール・スペクトラム障害 (FASD)」と呼んでいます。

アルコールを避けるようにします

妊娠中にアルコールを摂取した女性の約13人にひとりの確率で、胎児アルコール症候群の児が出生している。

Lange S et al. JAMA Pediatr. 2017;171(10):948-956.



胎児性アルコール症候群の特徴的な顔貌

図 国立久里浜医療センター 岩原 千絵 より

男性の過度の飲酒では、精子の質・量の低下、出生する児の先天異常のリスクが上がるという報告があります。

La Vignera S. Asian J Androl. 2013.
Zhou Q. JAMA Pediatr. 2021.

プレコンセプションケア Preconception Care

vol.2 生活を整えよう

【企画・発行】

令和4年度 厚生労働省研究費(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: 荒田尚子(国立成育医療研究センター 周産期・母性診療センター 母性内科 診療部長)

分担研究「妊娠前の女性を対象とした行動変容理論に基づくプレコンセプションヘルスの知識と行動に関する支援プログラムの検証」

研究分担者: 大田えりか(聖路加国際大学 看護学研究科 国際看護学 教授)

研究協力者:

三戸麻子(国立成育医療研究センター 周産期・母性診療センター 母性内科 医師)

秋山美紀(慶應義塾大学 環境情報学部 教授)

鈴木 瞳 (国立成育医療研究センター 周産期・母性診療センター 母性内科 研究員/聖路加国際大学 看護学研究科 国際看護学 博士課程)

二野屏美佳(聖路加国際大学 看護学研究科 国際看護学 修士課程)

プレコンセプションケア Preconception Care

Action 3 検査やワクチンを受けよう

講師
国立成育医療研究センター 周産期・母性診療センター
母性内科 医師 三戸 麻子

The screenshot shows a slide with a pink box highlighting the following text:

Action3 検査やワクチンを受けよう

- 感染症から自分を守ります (カップルで性感染症のチェックを受けます コンドームをつけます)
- 妊娠する前に必要なワクチンを接種します 年に一度は健康診断を受けます
- がんのチェックをします (子宮 乳房)

Action 3 検査やワクチンを受けよう

- 感染症から自分を守ります
(カップルで性感染症のチェックを受けます。
 コンドームをつけます。)
- 妊娠する前に必要なワクチンを接種します
- 年に一度は健康診断を受けます
- がんのチェックをします (子宮 乳房)

Action 3 検査やワクチンを受けよう

- 感染症から自分を守ります
(カップルで性感染症のチェックを受けます。
 コンドームをつけます。)
- 妊娠する前に必要なワクチンを接種します
- 年に一度は健康診断を受けます
- がんのチェックをします (子宮 乳房)

妊娠する前に必要なワクチンを接種します

- 妊娠前にワクチン接種をすることで、防げる感染症があります。

風 疹	先天性風疹症候群（白内障や難聴、心臓の形態異常など）、流産
水 痘 （水ぼうそう）	先天性水痘症候群（四肢の低形成、眼球・神経系の異常、皮膚 瘢痕など）の報告がある、新生児水痘
麻疹（はしか）	流産
おたふくかぜ	流産

- 生ワクチンなので、接種後2ヶ月間は避妊が必要です。
妊娠中のワクチン接種はできません。
- インフルエンザ・コロナワクチンは妊娠中にも安全に接種することができます。

先天性風疹症候群

- 妊娠中（とくに妊娠初期）の女性が
風疹に感染すると赤ちゃんに
先天性風疹症候群がおこる可能性がある。
- 感染する時期が早いほど
赤ちゃんの症状が重篤になる
- 成人でも15%程度に不顕性感染がある。
→本人は感染していることに気が付いていなくても、
家族にうつしてしまう可能性がある！

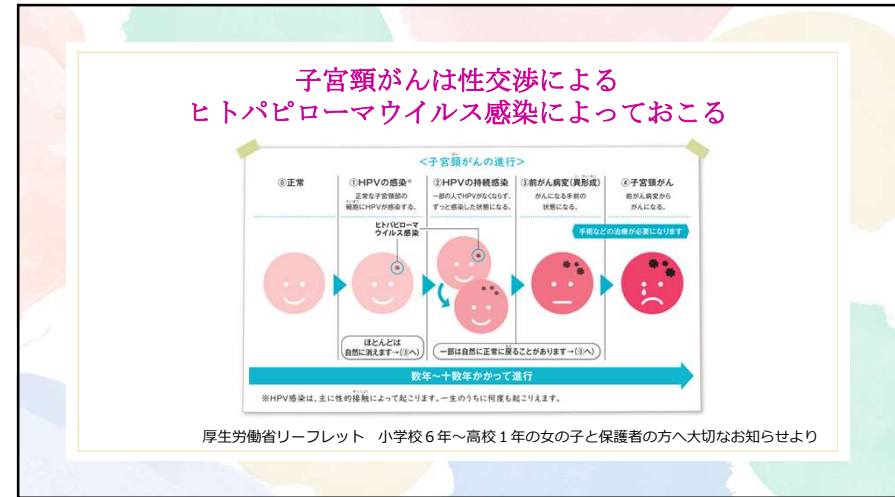
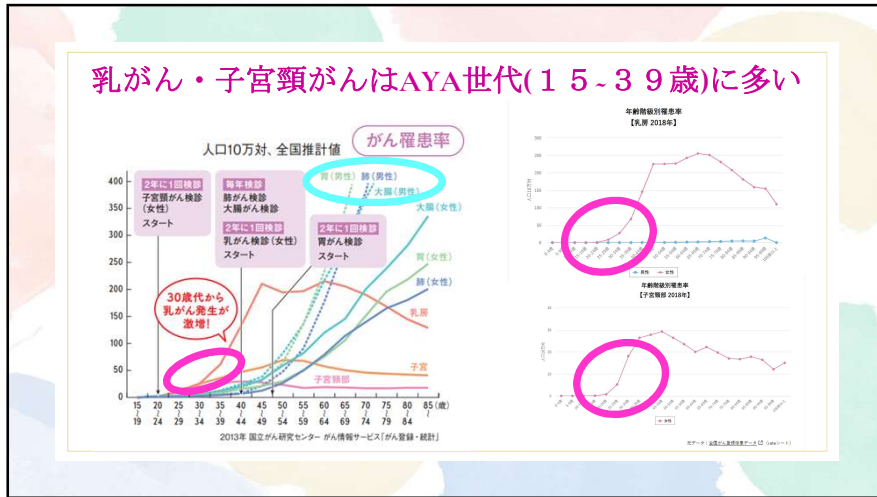


風疹ワクチン

- 幼少期に罹患したかどうかを両親にきいてみよう！
 - 自分のワクチン接種歴を確認しよう！（2回接種していれば）
- 1990年3月以前に生まれた男女 風疹ワクチンを1回しかうけていない
 1979年3月以前に生まれた男性 風疹ワクチンを1回も接種していない
 1962年3月以前に生まれた女性 風疹ワクチンを1回も接種していない
- 麻疹・風疹ワクチンの1回接種後の抗体保有率は約95%、2回接種後は99%。
国内で発生した先天性風疹症候群は、風疹ワクチン接種が1回のみ母体が
含まれており、ワクチン接種は必ず2回必要。
 - 家庭内感染を防ぐために、パートナー・家族みんなでワクチンを接種しよう！

Action 3 検査やワクチンを受けよう

- 感染症から自分を守ります
(カップルで性感染症のチェックを受けます。
 コンドームをつけます。)
- 妊娠する前に必要なワクチンを接種します
- 年に一度は健康診断を受けます
- がんのチェックをします (子宮 乳房)



年に一度は健康診断を受けます

★子宮頸がん
婦人科で「問診」・「視診」「内診」・「細胞診」

★乳がん
月に1回セルフチェック

月経がはじまって1週間前後のタイミングで
チェックしましょう!

『乳房を意識する生活習慣』
~プレストアウェアネス4つのポイント~
1. 自身の乳房の状態を知る(見てさわって)
2. 乳房の変化に気を付ける(しこり、分泌など)
3. 変化に気づいたらすぐ医師に相談
4. 40歳になったら2年に1回マンモグラフィー

家族に乳がんや
卵巣がんが多けれ
ば、その主治医に
いつから検診をう
けるべきか、
相談してみよう!

指で触れてチェック
鏡の前でチェック
プレコンノートより

プレコンセプションケア Preconception Care

Action 4 かかりつけ医を持とう

Action 4 かかりつけ医を持つ

- かかりつけの婦人科医をつくります
- 月経について知ります
- 自分に合った避妊法を見つけます
- 歯のケアをします
- 持病と妊娠について知ります

Action 4 かかりつけ医を持とう

- かかりつけの婦人科医をつくります
- 月経について知ります

子宮頸がんワクチンを若いうちにうけよう

The New England Journal of Medicine
 HPV Vaccination and the Risk of Invasive Cervical Cancer
 (Lei Jiayao ら, 2020)

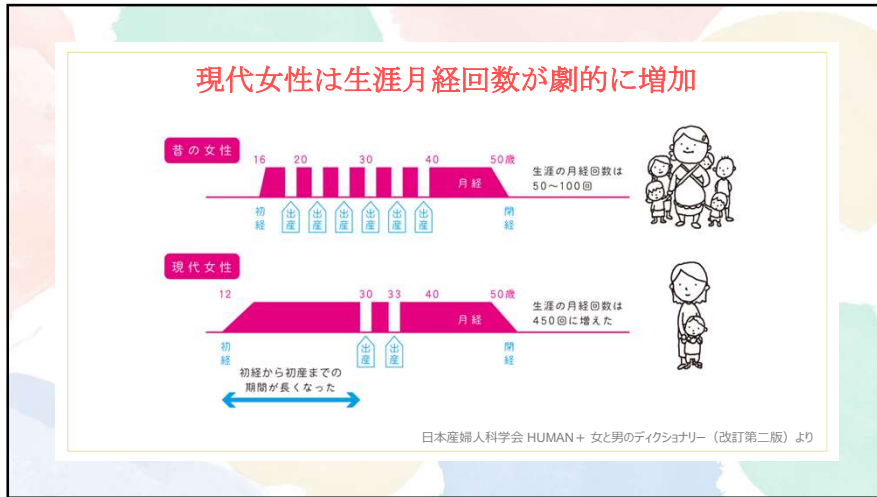
HPV ワクチンを接種しなかった人達が、子宮頸がんになるリスクが一番高かった。17歳以前に接種した人達は、17歳～30歳に接種した人達よりも、子宮頸がんになるリスクが低かった。
 ⇒ 若いうちにHPVワクチンを打った方が効果が高い

HPV ワクチンの接種で、859-595人/10万人が子宮頸がんになることを回避できる
 209-144人/10万人が子宮頸がんによる死亡を回避できるといわれています。

イラスト：厚生労働省リーフレット
 小学校6年～高校1年の女の子と保護者の方へ大切なお知らせより

子宮頸がんワクチンを若いうちにうけよう

子宮頸がんを予防するために、
 子宮頸がんワクチンを若いうちに接種
 +
 婦人科で年に1回の検診
 が必要です！



月経について知ります

子宮内膜症を放置しておくことのリスク

- ・ 様々な痛み (月経痛・性交痛・排便痛・下腹部痛・排卵痛等)
- ・ 月経困難症
- ・ PMS(月経前症候群)
- ・ 不妊症
- ・ 卵巣がん
- ・ 痛みに対してむやみに鎮痛薬を使うと腎機能低下の原因になる

女性の10人にひとりが子宮内膜症

図：文京区ハッピーベビープロジェクト Life & Career Design Workbookより

かかりつけの婦人科医をつくります

月経痛は？ <input type="radio"/> あっても軽い腹痛 <input checked="" type="radio"/> 日常生活に支障をきたす痛み、薬が効かない	月経の間隔は？ <input type="radio"/> 25~38日おき <input checked="" type="radio"/> 24日以下、39日以上	月経の持続日数は？ <input type="radio"/> 3~7日間 <input checked="" type="radio"/> 1~2日、8日以上
出血量は？ <input type="radio"/> 20~140ml <input checked="" type="radio"/> ナプキンを1~2時間で交換する、2.5cm以上の血の塊が出る	月経前の体調は？ <input type="radio"/> イライラやだるさがあってもがまんできる <input checked="" type="radio"/> 感情がコントロールできない	月経時以外は？ <input type="radio"/> 特に問題なく過ごしている <input checked="" type="radio"/> 月経時以外でも出血や腰痛がある、貧血がある

ひとつでも があれば、婦人科受診がおすすめされます。
かかりつけ婦人科医に相談しましょう。

日本医療研究開発機構「働く女性のためのプレコンセプションケア入門」より一部引用

プレコンノートより

プレコンセプションケア Preconception Care

Action 5 人生をデザインしてみよう

The image shows a screenshot of a Japanese document with several sections. A prominent orange box highlights the following text:

Action 5 人生をデザインしてみよう

- 100歳までの人生をデザインします
- 定期的にプレコンノートを見直します

Other visible text in the document includes:

- Action 1** 100歳の自分を想う
 - 自分の未来を想像します
 - 目標設定の優先順位を整理します
 - 目標達成のために必要な行動を計画します
 - 達成感を感じてみます
- Action 2** 生活を豊かにする
 - 衣食・娯楽・美容・健康に重点を置きます
 - 150分、週運動します
 - 運動の楽しさや心臓に良いこと、健康に良いことを学びます
 - 健康診断を定期的に受けます
 - 健康寿命を延ばすために必要な行動を計画します
 - 健康寿命を延ばすために必要な行動を計画します
 - 健康寿命を延ばすために必要な行動を計画します
- Action 3** 健康や学びを大切にしよう
 - 健康寿命を延ばすために、先づから健康寿命の延長を計画します
 - コミュニケーションを大切にします
 - 健康寿命を延ばすために必要な行動を計画します
 - 健康寿命を延ばすために必要な行動を計画します
 - 健康寿命を延ばすために必要な行動を計画します
- Action 4** 学びや健康
 - 健康寿命を延ばすために必要な行動を計画します
 - 健康寿命を延ばすために必要な行動を計画します
 - 健康寿命を延ばすために必要な行動を計画します
 - 健康寿命を延ばすために必要な行動を計画します

Action 5 人生をデザインしてみよう

- 100歳までの人生をデザインします
- 定期的にプレコンノートを見直します

ライフデザインしてみよう

A graphic illustration showing a grey landscape with a winding black road that leads towards a yellow star on the horizon, symbolizing a life path or goal.

ライフデザインしてみよう

A graphic illustration showing two grey landscapes. The left landscape has a winding black road leading to a yellow star, labeled "Career Plan". The right landscape has a winding black road leading to a yellow star, labeled "Family Plan". A large pink arrow points upwards from the bottom of the "Family Plan" road towards its star.

プレコンセプションケア Preconception Care

- Action 3 検査やワクチンを受けよう
- Action 4 かかりつけ医を持とう
- Action 5 人生をデザインしてみよう

【企画・発行】

令和4年度 厚生労働省研究費(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: 荒田尚子(国立成育医療研究センター 周産期・母性診療センター 母性内科 診療部長)

分担研究「妊娠前の女性を対象とした行動変容理論に基づくプレコンセプションヘルスの知識と行動に関する支援プログラムの検証」
研究分担者: 大田えりか(聖路加国際大学 看護学研究科 国際看護学 教授)

研究協力者:

三戸麻子(国立成育医療研究センター 周産期・母性診療センター 母性内科 医師)
秋山美紀(慶應義塾大学 環境情報学部 教授)
鈴木 瞳 (国立成育医療研究センター 周産期・母性診療センター 母性内科 研究員/聖路加国際大学 看護学研究科 国際看護学 博士課程)
二野屏美佳(聖路加国際大学 看護学研究科 国際看護学 修士課程)