

令和4年度 厚労科研（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」

## 『自治体（大和市）における妊娠前女性に対する 栄養・健康管理のための介入手法の検証と 社会実装に向けた研究』

研究代表者：荒田 尚子（国立成育医療研究センター 母性内科 診療部長）  
研究協力者：田中 和美（神奈川県立保健福祉大学 保健福祉学部 栄養学科 教授）  
鈴木 瞳（国立成育医療研究センター母性内科 研究員）  
堀江 早喜（国立成育医療研究センター母性内科 研究員）

## 研究対象者の属性

- カウンセリング全受講者：22名、うちアンケート有効回答者：19名
- 平均年齢：32.5±3.0歳

表1

BMI (n=19)	やせ1名 (5.3%)、普通15名 (78.9%)、肥満3名 (15.8%)
婚姻状況 (n=16)	既婚6名、未婚10名
月経周期 (n=18)	順調12名 (66.7%)、不順6名 (33.3%)
月経量 (n=18)	少ない4名 (22.2%)、普通10名 (55.6%)、多い4名 (22.2%)
月経痛 (n=17名)	症状なし3名 (17.6%)、自製内3名 (17.6%)、内服で自製内10名 (58.9%)、毎回辛い1名 (5.9%)
婦人科かかりつけ医 (n=19)	あり8名 (42.1%)、なし11名 (57.9%) (受診理由：ピル処方4名)
低用量ピル使用者	7名 (36.8%)
毎年の健診受診 (n=18名)	あり16名 (88.9%)、なし2名 (11.1%)
過去の風しんワクチン接種歴 (n=17)	把握している7名 (41.1%)、把握していない10名 (58.9%)
将来の妊娠の希望 (n=19)	あり12名 (63.1%)、どちらとも言えない4名 (21.0%)、なし3名 (1.6%)
睡眠状況（自覚） (n=19)	十分とれている13名 (68.4%)、どちらとも言えない4名 (21.0%)、十分とれていない2名 (10.5%)
運動習慣 (n=16)	あり7名 (43.8%)、どちらとも言えない3名 (18.8%)、なし9名 (56.3%)
葉酸の意識 (n=11)	あり4名 (36.3%)、なし7名 (63.6%)

2

## カウンセリングの受容性

図1. カウンセリングはあなたにとって受け入れやすいものでしたか

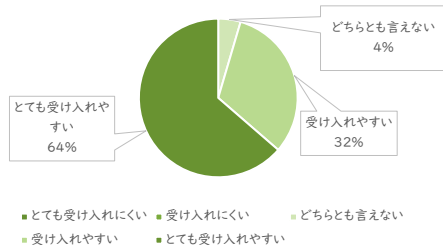


図2. カウンセリングはあなたのニーズに合ったものでしたか

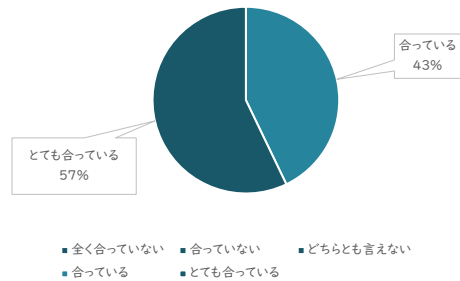
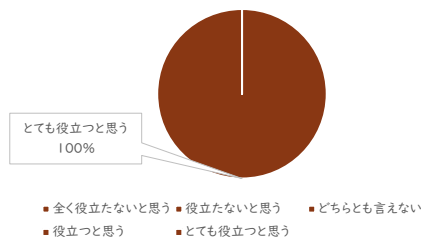


図3. カウンセリングはあなたの健康管理に役立つものでしたか



## カウンセリングを受けて、改善しようと思った項目：カウンセリング直後

(複数回答可)  
(人)

表2

男女の違いを知る	0	葉酸を摂る	14	月経管理	4
性の多様性を知る	1	禁煙する	1	歯科検診	3
適正体重を保つ	6	アルコールを控える	3	持病と妊娠について	0
適度な運動をする	11	有害な薬品を避ける	0	ライフプラン	6
ストレス管理	6	性感染症の予防	0	パートナーと健康管理を行う	5
基礎体温を測る	7	ワクチン接種	5	どれも改善しようと思わなかった	0
栄養バランスを整える	11	生活習慣病予防	3	その他	0
		がん検診	5		
		婦人科の定期受診	7		

4

## カウンセリングを受けて、改善しようと思った項目：カウンセリング1カ月後

(複数回答可)  
(人)

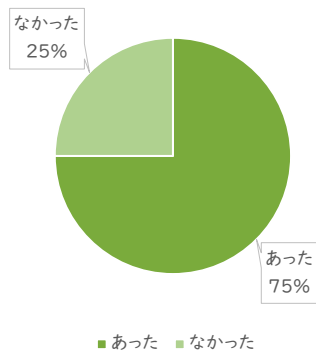
表3

男女の違いを知る	1	葉酸を摂る	10	月経管理	4
性の多様性を知る	0	禁煙する	0	歯科検診	1
適正体重を保つ	7	アルコールを控える	2	持病と妊娠について	3
適度な運動をする	8	有害な薬品を避ける	0	ライフプラン	2
ストレス管理	5	性感染症の予防	0	パートナーと健康管理を行う	1
基礎体温を測る	3	ワクチン接種	1	どれも改善しようと思わなかった	0
栄養バランスを整える	11	生活習慣病予防	3	その他	0
		がん検診	0		
		婦人科の定期受診	8		

5

## 生活習慣の変容

図4. カウンセリング後に実際に変えてみた生活習慣はありましたか



### <実際に変えた生活習慣(自由記載)>

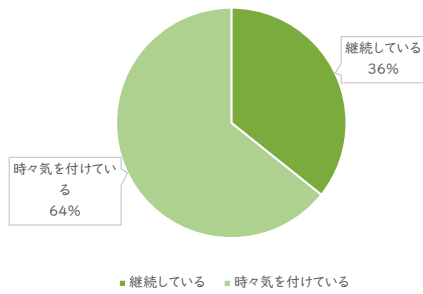
- 夜の炭水化物を減らす
- タンパク質を気をつけて摂る
- 元々婦人科の主治医の指導の下、月経管理をしているがより意識して行うようになりました
- タンパク質を多めに
- 日常で体を動かすことを意識している
- 野菜やヨーグルトを摂るよう努めている
- パンを玄米に変えた
- 葉酸をサプリでも摂る 食べる量増やす
- 婦人科を受診した
- 食生活
- 朝ごはんを摂るように心がけている。葉酸サプリを飲み始めた。
- 適度な運動をする、栄養バランスを整える
- 食事面の改善
- 運動を習慣にした

食事と運動に関するものが多かった

6

## 生活習慣の変容

図5. 変えてみた生活習慣は現在も継続していますか\*



\*生活習慣を変えたと回答した人のうち (n=14)

### <生活習慣を変えなかった理由\*\*>

- まだ妊娠を特に希望していないため
- 仕事や家事が忙しかった
- 特に改善点がない
- 今すぐに変えられない環境であるため

\*\*生活習慣を変えなかったと回答した人のうち (n=4)

7

## プレコンセプションケアのためのヘルスリテラシー尺度

図6. 知識の合計得点の平均 (1点×13問)

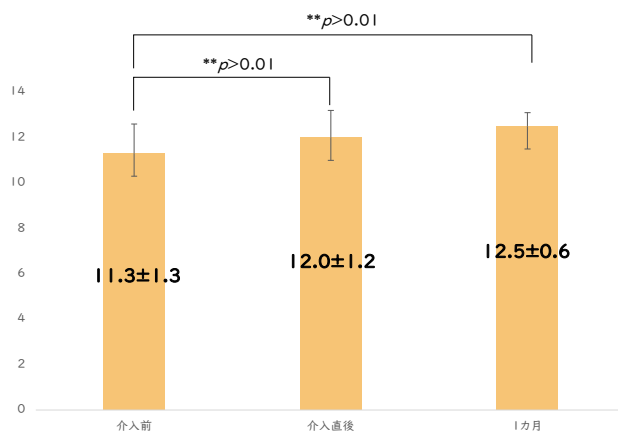
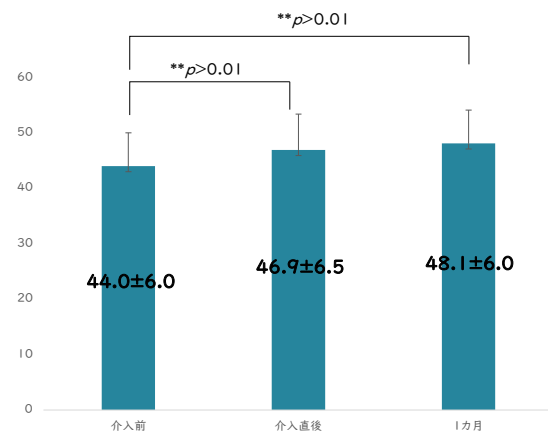


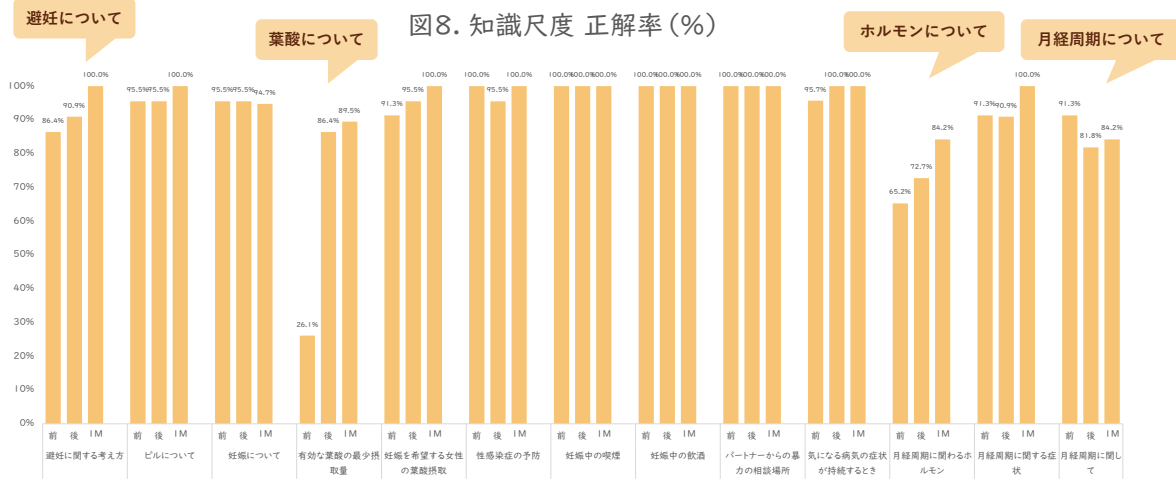
図7. 行動・スキルの合計得点の平均 (17問)



※ 大いに当てはまる=4点  
 どちらかといえば当てはまる=3点  
 どちらかといえば当てはまらない=2点  
 まったく当てはまらない=1点

8

## 質問別：知識の変化

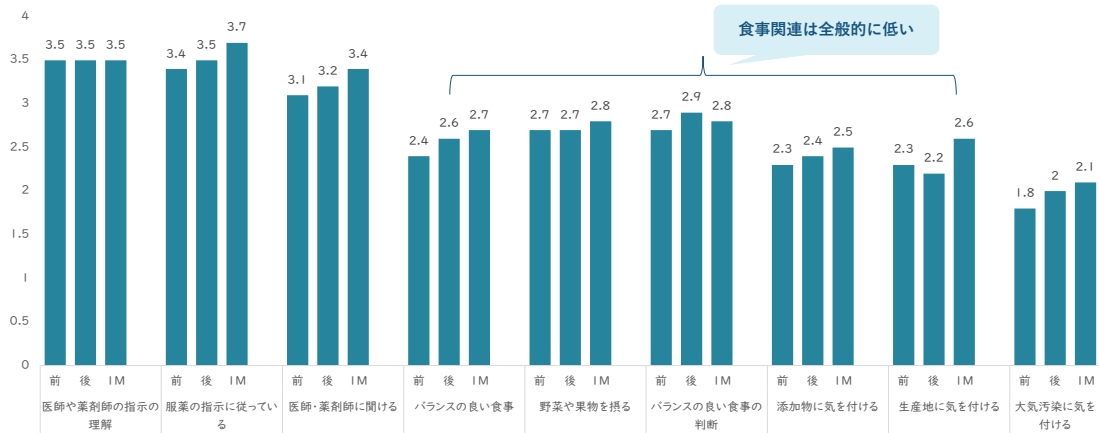


9

## 質問別：行動・スキルの変化

図9. 行動・スキル尺度 平均点(4点満点)

※ 大いに当てはまる=4点  
 どちらかといえば当てはまる=3点  
 どちらかといえば当てはまらない=2点  
 まったく当てはまらない=1点



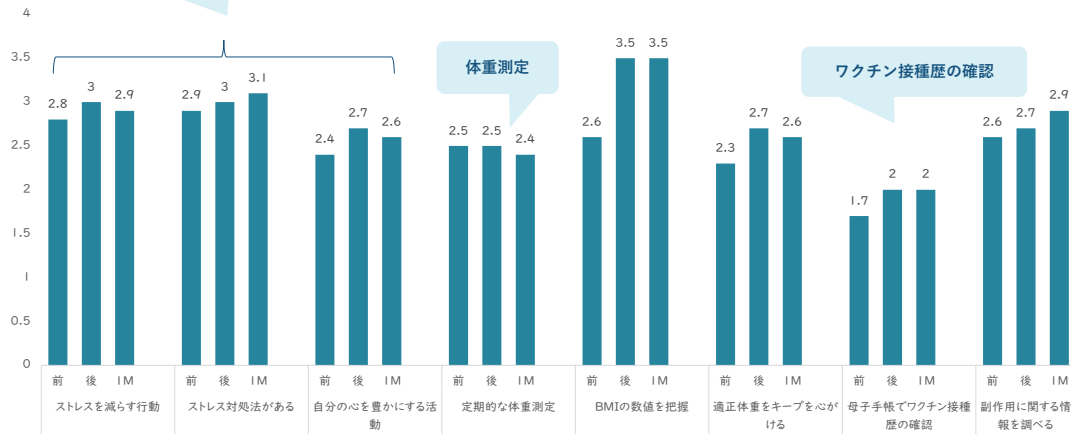
10

## 質問別：行動・スキルの変化

ストレス対処も全般的に低い

図10. 行動・スキル尺度 平均点(続き)

※ 大いに当てはまる=4点  
どちらかといえば当てはまる=3点  
どちらかといえば当てはまらない=2点  
まったく当てはまらない=1点



11

## カウンセリングの良かった点・改善点

- 最初に気になることを聞いてくれて、それに関することに重点をおいてくれたのがよかった。
- 分かりやすかったです。
- 急激に体重が増えたので不安でしたが、現在の体重は適正体重で妊娠のことを考えれば大丈夫と言われ、安心できた。
- 時間をしっかりかけて、アドバイスをいただきました。ありがとうございました。
- どこに相談すれば良いかわからない問題を相談できたこと
- 出産について考え、夫婦で話すきっかけづくりになった。カウンセリングを希望して良かった。
- アンケートに対しての答え合わせがあったら良かった。いまだにあっているかわからないです。
- 子供を産めない人には厳しく辛いお話でした。
- わかりやすく丁寧に、一人一人に合ったアドバイスをしていただき凄く為になるお話でした。
- 話しやすく、価値観を押しつける感じでもないのでカウンセリングを受けて良かったです。
- わかりやすい冊子があり、知識としての入り口が入りやすかったです。
- よかったと思います。
- 一見大変そうで怪しい感じがしたので、もっとフランクに案内をしていいと思う。
- 親身に優しく対応していただきました。
- なんでも話しやすい雰囲気でした。

12