



# 北海道大学

第2回プレコンセプションケアの提供のあり方に関する検討会  
～性と健康に関する正しい知識の普及に向けて～

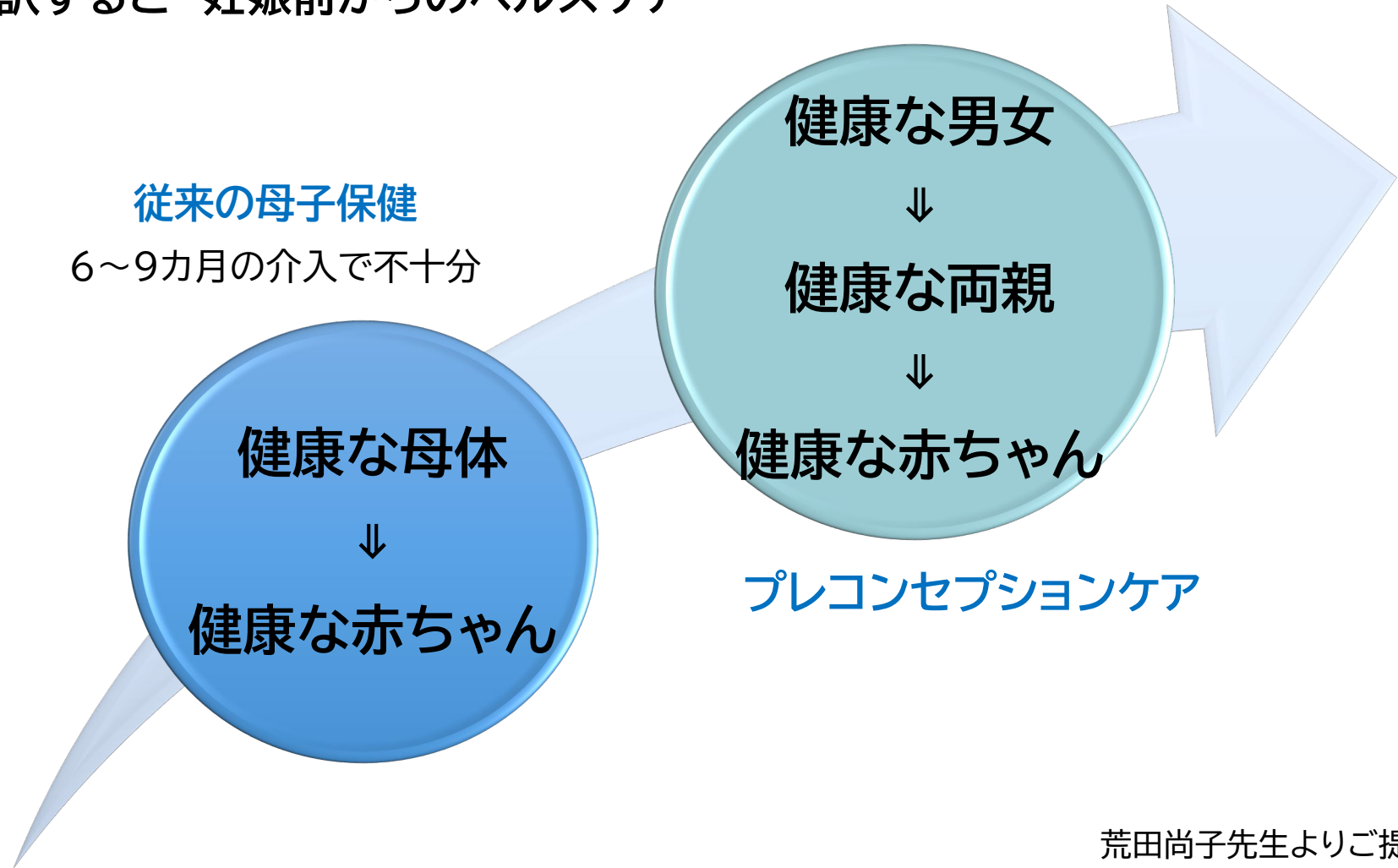
## プレコンセプションケアとは

北海道大学大学院 医学研究院  
社会医学分野 公衆衛生学教室  
准教授 前田 恵理

2024年12月25日

# Preconception careとは

直訳すると 妊娠前からのヘルスケア



荒田尚子先生よりご提供



## プレコンセプションはいつ？

### 1. 生物学的レベル

- 配偶子の成熟～受精～胚形成

### 3. 公衆衛生レベル

- 思春期の早い時期  
～妊娠可能年齢全体

- 対象に合わせて多段階でアプローチ  
(Barker et al., Lancet 2018)
- ワンパッケージである必要はなく  
様々なシステムに乗せて届ける  
(World Health Organization, 2013)
- 保健医療システム全体で担うべき  
(Public Health England, 2018)  
(Hall J et al., Lancet Public Health 2023)

### 2. 個人レベル

- 妊娠を希望した時
    - 3割の夫婦は1か月で妊娠
    - 4割以上が計画外妊娠
- 意欲的で有効な介入が可能だが間に合わない…

#### 意欲的な集団に

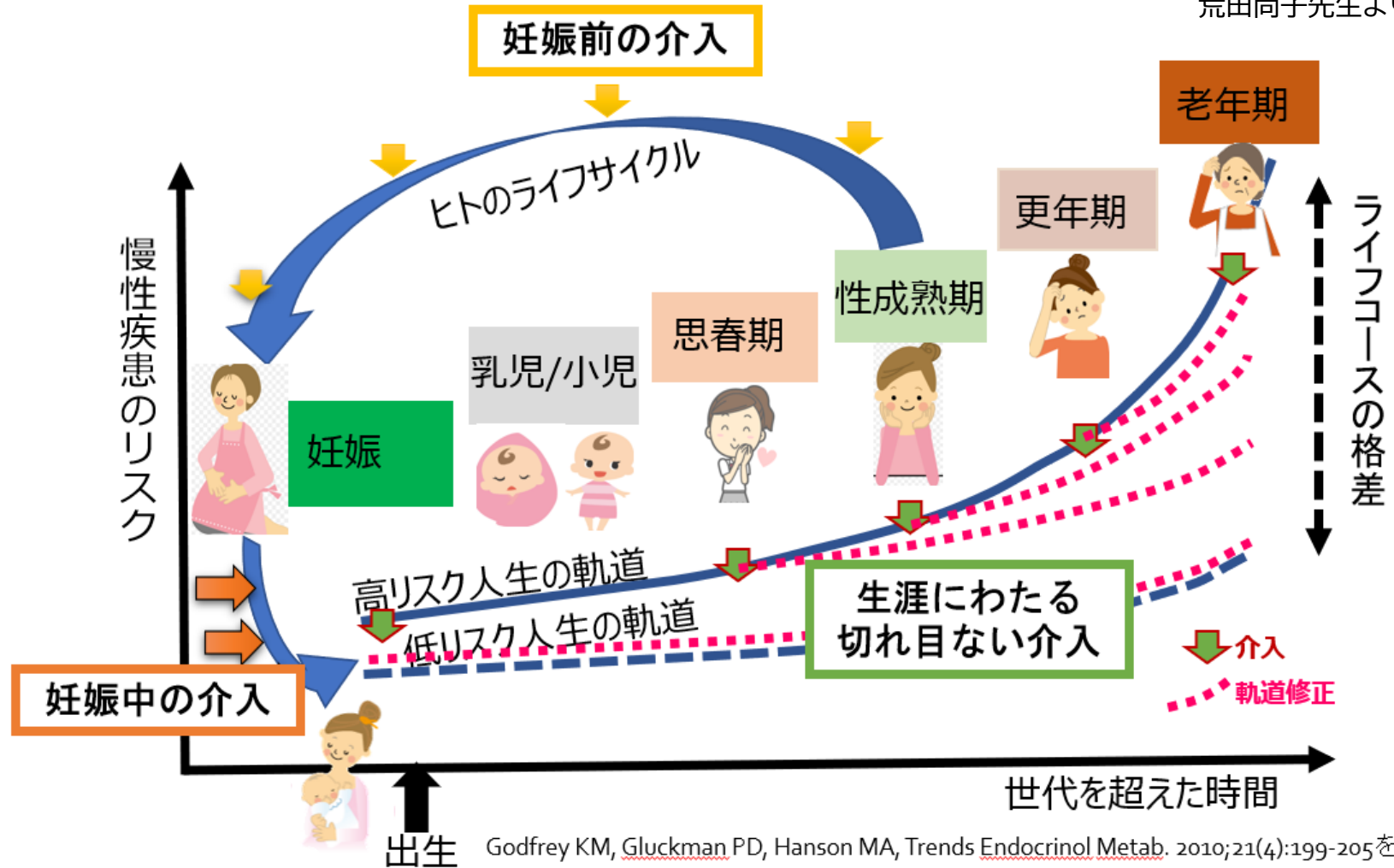
- 積極的なプレコン(妊娠準備)

#### こども・若者全体へ

- 健康的なライフスタイル
  - プレコンセプションケアの重要性等
- ヘルスリテラシーの向上・信頼できる情報源を知る

荒田尚子先生よりご提供

# ライフコースから見たプレコンの意義



- リスクの連鎖 / リスクの集積 / 生物学的臨界期のリスクが将来の慢性疾患につながる
- ライフコースを通じた妊娠の予防と準備が必要 (Hall J et al., Lancet Public Health 2023)



## プレコンセプションケア・チェックシート

～もっとすてきな自分に、そして未来の家族のために～

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 適正体重をキープしよう。</li> <li><input type="checkbox"/> 禁煙する。受動喫煙を避ける。</li> <li><input type="checkbox"/> アルコールを控える。妊娠したら禁酒する。</li> <li><input type="checkbox"/> バランスの良い食事をこころがける。</li> <li><input type="checkbox"/> 食事とサプリメントから葉酸を積極的に摂取しよう。</li> <li><input type="checkbox"/> 150分/週運動しよう。こころもからだも活発に。</li> <li><input type="checkbox"/> ストレスをためこまない。</li> <li><input type="checkbox"/> よい睡眠をとろう。</li> <li><input type="checkbox"/> 感染症から自分を守る。(風疹・B型/C型肝炎・性感染症など)</li> <li><input type="checkbox"/> ワクチン接種をしよう。(風疹・インフルエンザなど)</li> <li><input type="checkbox"/> パートナーと一緒に健康管理をしよう。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 危険ドラッグを使用しない。</li> <li><input type="checkbox"/> 有害な薬品を避ける。</li> <li><input type="checkbox"/> 生活習慣病をチェックしよう。(血圧・糖尿病・検尿など)</li> <li><input type="checkbox"/> がんのチェックをしよう。(乳がん・子宮頸がんなど)</li> <li><input type="checkbox"/> HPVワクチンを接種したか確認しよう。</li> <li><input type="checkbox"/> かかりつけの婦人科医をつくらう。</li> <li><input type="checkbox"/> 持病と妊娠について知ろう。(薬の内服についてなど)</li> <li><input type="checkbox"/> 家族の病気を知っておこう。</li> <li><input type="checkbox"/> 歯のケアをしよう。</li> <li><input type="checkbox"/> 計画：将来の妊娠・出産をライフプランとして考えてみよう。</li> </ul> |
|--|---|

女性用

男性用もご覧ください！

もっとすてきな自分になるために、未来の家族のために、できることから始めて、1つずつチェック項目を増やしていきましょう。



2024年9月改訂



## プレコンセプションケア・チェックシート

～もっとすてきな自分に、そして未来の家族のために～

- |  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> バランスの良い食事をこころがけ、適正体重をキープしよう。</li> <li><input type="checkbox"/> たばこや危険ドラッグ、過度の飲酒はやめよう。</li> <li><input type="checkbox"/> ストレスをためこまない。</li> <li><input type="checkbox"/> よい睡眠をとろう。</li> <li><input type="checkbox"/> 生活習慣病やがんのチェックをしよう。</li> <li><input type="checkbox"/> パートナーと一緒に健康管理をしよう。</li> <li><input type="checkbox"/> 感染症から自分とパートナーを守る。(風疹・B型/C型肝炎・性感染症など)</li> <li><input type="checkbox"/> ワクチン接種をしよう。(風疹・おたふくかぜ・インフルエンザなど)</li> <li><input type="checkbox"/> HPVワクチンをうとう。</li> <li><input type="checkbox"/> 自分と家族の病気を知っておこう。</li> <li><input type="checkbox"/> 計画：将来の妊娠・出産やライフプランについてパートナーと一緒に考えてみよう。</li> </ul> |
|--|

男性用

女性用もご覧ください！

もっとすてきな自分になるために、未来の家族のために、できることから始めて、1つずつチェック項目を増やしていきましょう。



2024年9月改訂

若者の健康づくり

性と生殖に関する  
健康と権利  
(SRHR)

- ① いまの自分のからだところを**知る**ことができる
- ② 生活を**整える**ことができる
- ③ 今の自分の体を**チェック**し、よりよくすることができる
- ④ **かかりつけ医**とつながることができる
- ⑤ **ライフプラン**を立てることができる



## こどもたちへの教育@学校・家庭・地域（包括的性教育を基本に）

国際セクシュアリティガイドンス改訂版（UNESCO）の一部を取り入れた包括的健康教育プログラム

乳児期	幼児期	学童期	思春期	性成熟期
-----	-----	-----	-----	------

国際セクシュアリティガイドンス改訂版（UNESCO）

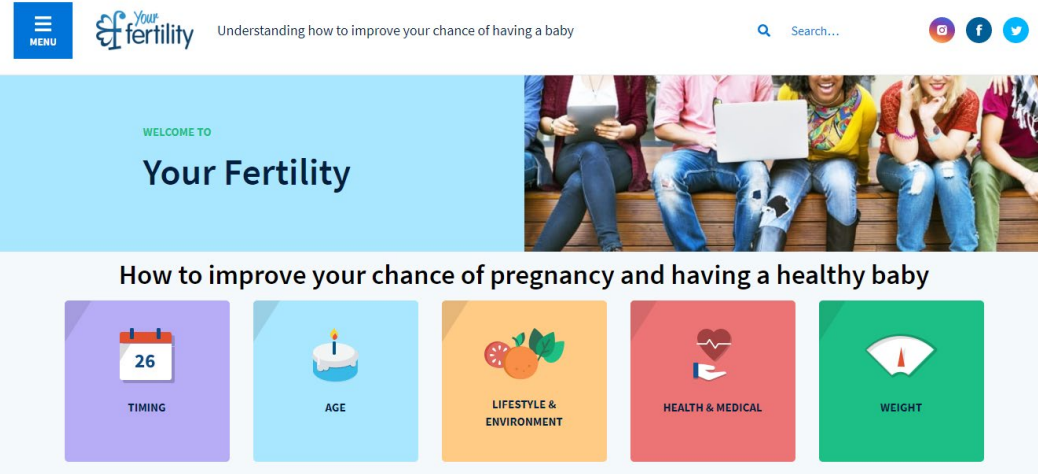
プレコンセプションケア（WHO）

The collage displays various educational resources:

- まなブック レベル1 (5-8歳):** Includes a 'まなブック' with a colorful tree illustration and a 'まなブック' with a giraffe illustration.
- まなブック レベル2 (9-12歳):** Features a 'まなブック' with a tree illustration and a 'まなブック' with a giraffe illustration.
- まなブック レベル3 (12-15歳):** Shows a 'まなブック' with a tree illustration and a 'まなブック' with a giraffe illustration.
- まなブック レベル4 (15-18歳):** Displays a 'まなブック' with a tree illustration and a 'まなブック' with a giraffe illustration.
- プレコンノート (WHO):** A large poster with a giraffe illustration and a QR code.
- まなブックレベル1~4:** A section at the bottom right with a QR code.

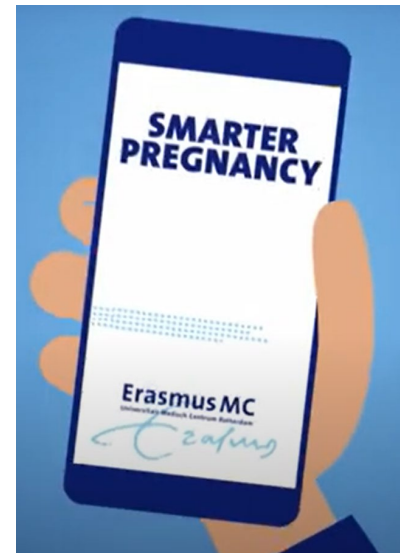
まなブック(レベル1~4): 平成30年度~令和2年度厚生労働科学研究費補助金(女性の健康の包括的支援政策研究事業)保健・医療・教育機関・産業等における女性の健康支援のための研究班(研究代表者 荒田尚子 研究分担者 西岡笑子); 令和3年度~5年度厚生労働科学研究費補助金(女性の健康の包括的支援政策研究事業)保健・医療・教育機関・産業等における女性の健康支援のための研究班(研究代表者 荒田尚子 研究分担者 西岡笑子・高橋幸子)、プレコンノート: 令和元年~3年度こども家庭科学研究費補助金(健やか次世代育成総合研究事業)生涯を通じた健康の実現に向けた「人生最初の1000日」のための、妊娠前から出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班(研究代表者 荒田尚子)

## 社会への情報提供：信頼できる情報整備・デジタル技術の活用等

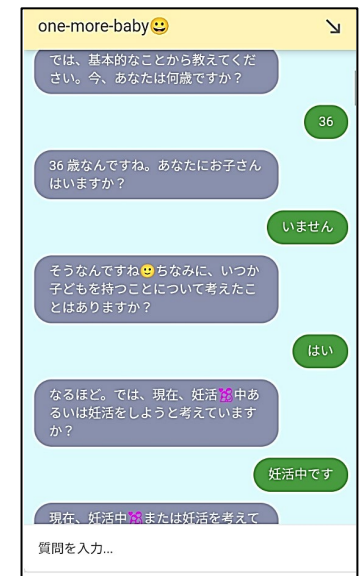


Gabby system (Boston University)

### Your Fertility (<https://www.yourfertility.org.au/>)



Smarter pregnancy (Erasmus MC) コーチング <https://www.slimmerzwanger.nl/>



チャットボット  
Maeda E et al., Reprod Biomed Online. 2020;41(6):1133-1143.

### プレコンノート

<https://www.ncchd.go.jp/hospital/about/section/preconception/preconnote/>



## 保健医療関係者との会話



(例) ONE KEY QUESTION® による妊娠準備と避妊の支援

“Would you like to become pregnant in the next year?” (Ballanca & Hunter, 2013)

### Yes

- いつ妊娠希望ですか？
- 健康な妊娠のために簡単にできることがあります。お話しませんか？ ...

### Unsure

- 今避妊してますか？
- あなたに合う避妊方法ですか？
- 健康な妊娠のために簡単にできることがあります。お話しませんか？ ...

### No

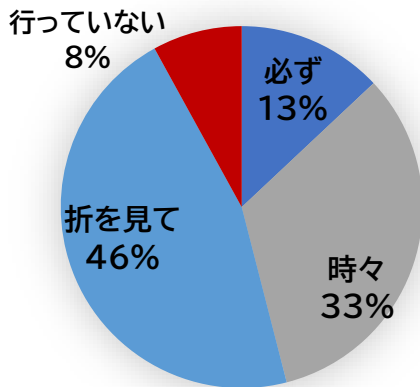
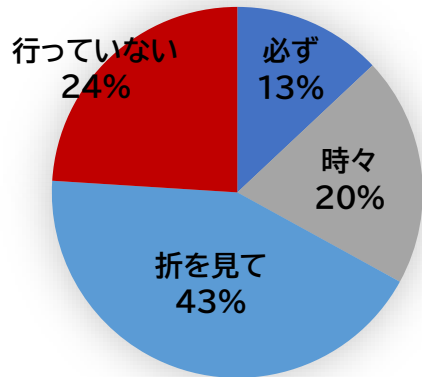
- 今、避妊していますか？
- あなたに合う方法ですか？
- ...

## 保健医療関係者の頭出しと信頼できる情報の連動

ビクトリア州のプレコンセプションケア実施状況

プライマリケア看護師

母子保健看護師



【オーストラリアのGPの例】 @Melbourne, March 2024  
GP: お子さんを考えているのであれば、**Your Fertility** がとても参考になります。是非見てみてくださいね。

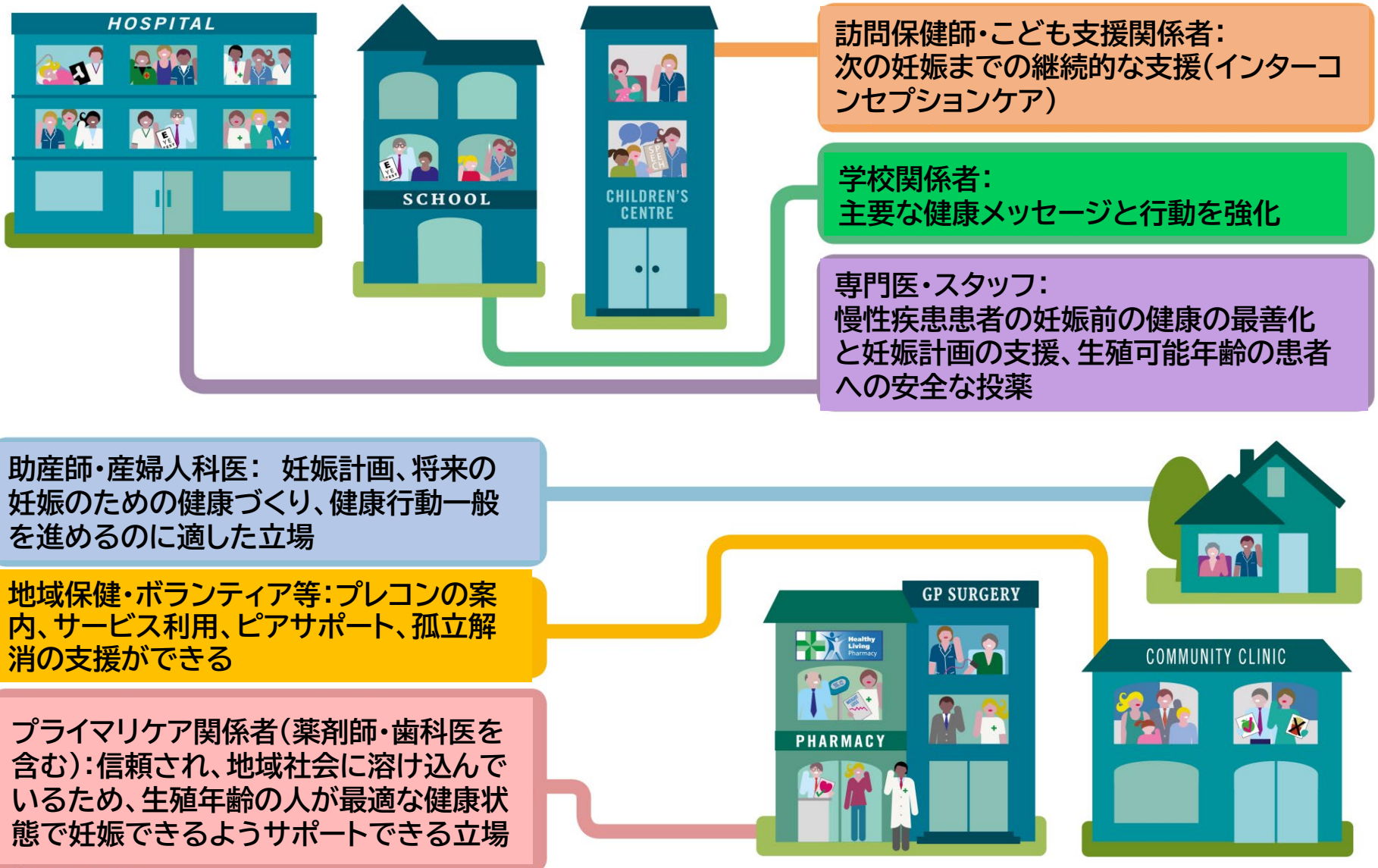
…次回外来にて…

患者: すごく勉強になりました、こんなサイトがあるなんて全然知らなかったです。

Hammarberg K, Taylor L. Survey of Maternal, Child and Family Health Nurses' attitudes and practice relating to preconception health promotion. Aust J Prim Health. 2019 Mar;25(1):43-48.



## 社会システム全体(保健・医療・教育・福祉…)で担う



## (例) 産業保健との連携

OXFORD UNIVERSITY PRESS

Journal of Occupational Health, 2024, 66(1), uiae021

<https://doi.org/10.1093/OCCUH/uiae021>  
Advance access publication date 29 April 2024

Original Article

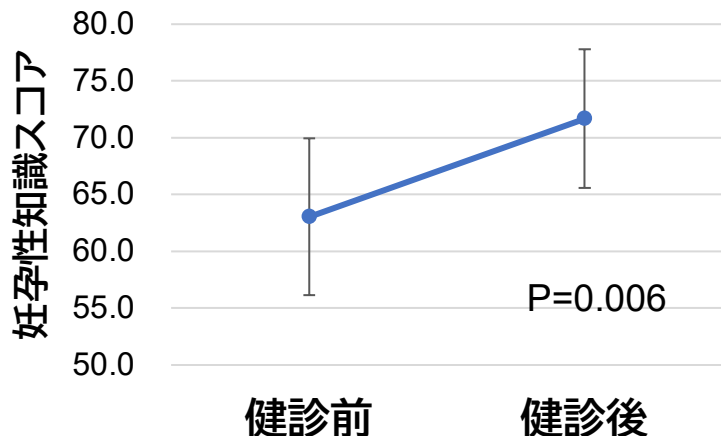
### Feasibility and effectiveness of preconception check-ups at workplaces in Japan

Akiko Fujishima<sup>1\*</sup>, Eri Maeda<sup>2</sup>, Koki Sato<sup>3</sup>, Hidekazu Saito<sup>4</sup>, Chihiro Ozeki<sup>5</sup> and Yukihiko Terada<sup>1</sup>

#### プレコンリスクの検出

- やせ1割 肥満2割
- 喫煙者1割 パートナー喫煙者2割以上
- 葉酸サプリ摂取者は<2割
- 血清葉酸<7.0ng/mLが4割以上
- 強い月経痛 2-3割
- 潜在的な貧血 2割弱
- 風疹抗体価 <8.0IU/mL(EIA) 約半数
- ビタミンDは98%で不足

#### 健診前後の知識変化(41名)



### 職域健診でのプレコン健診

- 若者の健康づくり&プレコン相談の障壁を下げる
- 対象: 企業健診時に希望する女性社員51名
- オンライン問診+事業所健診時の上乘せ採血
- 産婦人科医によるオンラインカウンセリング

#### 事後アンケート(41名)

	N	(%)
医師によるカウンセリングをしてみよかったですか?		
とてもそう思う	30	(73.2)
まあまあそう思う	11	(26.8)
どちらともいえない	0	(0.0)
あまりそう思わない	0	(0.0)
全くそう思わない	0	(0.0)
周りの人に本プレコン健診事業を紹介したいと思えますか?		
とてもそう思う	27	(65.9)
まあそう思う	12	(29.3)
どちらともいえない	2	(4.9)
あまりそう思わない	0	(0.0)
全くそう思わない	0	(0.0)
医師によるカウンセリング後の気持ちはいかがでしたか?		
安心した	35	(85.4)
どちらともいえない	4	(9.8)
不安になった	2	(4.9)
今後のご自身の行動にどう影響がありましたか?		
産婦人科を受診する	17	(41.5)
生活習慣を改善する	32	(78.0)
今後の行動に影響はない	2	(4.9)
ご自身のお考えに変化はありましたか?		
妊娠・出産についての行動を早めたい	13	(31.7)
結婚についての行動を早めたい	5	(12.2)
パートナーを作りたい	4	(9.8)
特に影響はない	19	(46.3)

# プレコンセプションケアとは

- 若者の健康づくり（性と生殖の健康と権利の支援を含む）
- 本人と次世代が健康で幸せになるためのヘルスケア
- 人生のステージに合わせて 多段階で情報・支援を提供する
- プレコンセプションケアを行き渡らせるには？
  - こどもたちへの教育@学校・家庭・地域（包括的性教育をベースに）
  - 社会での情報提供
  - 保健医療関係者との会話（避妊・妊娠準備は両輪で）
  - 社会システム全体で担う
  - **知識を行動に移せる環境づくり**
    - 避妊薬(具), 葉酸へのアクセス等, 障壁となりうるものがあれば1つずつ取り除いていく