SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

からだとこころの悩み
勉強・仕事・プライベートに
持ち込んでいませんか？

あなたに必要な「ヘルスケア」の知識とケア

プレコンノート

基礎編 ～プレコンについて知ろう～（18歳以上）

プレコンノートを持つ意味って？

“プレコン”（プレコンセプションケア）は、
若い男女が将来のライフプランを考えて、日々の生活や健康と向き合うこと。
次世代を担う子どもの健康にもつながるとして、近年注目されているヘルスケアです。

1年後、恋をしているかもしれない
3年後、結婚しているかもしれない
5年後、家族が増えているかもしれない

だけど今、からだとこころが不調気味で悩みがあっても、そうでなくても、
18歳以上の人にぜひ読んでほしいのがこの“プレコンノート”です。

プレコンノートを使えば、プレコンセプションケアのポイントを学びながら
5つのプレコンActionを起こす準備ができます。

1. いまの自分のからだとこ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

からだは毎日、一生懸命に活動しています。だから、からだやこころの悩みがあるのは当然です。
そんな悩みを勉強や仕事に持ち込まないためには、しっかりとメンテナンス＝ケアが必要です。
からだとこころの声をきちんと聴いて、5つのプレコン Actionを、今日から始めましょう!

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ず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。

Contents

P1 プレコンノートを持つ意味って?

P2 プレコンノートの使い方

P4 #プレコンってなあに

P5 5つのプレコンAction

P6 Action1 いまの自分を知ろう

P10 Action2 生活を整えよう

P12 Action3 検査やワクチンを受けよう

P14 Action4 かかりつけ医を持とう

P16 Action5 人生をデザインしてみよう

P18 からだのリズムを知る

P20 いまと未来のプレコン プランニング

P22 MYプレコン宣言

P23 参考ウェブサイト等一覧

プレコンノートの使い方

このプレコンノートはプレコンセプションケア（プレコン）を初めて聞いた方でも実践できるように、3部構成になっています。プレコンとは**どのようなものなのかを知って、プレコン宣言をする**ことから始めましょう。

まずはプレコンが必要な理由や具体的な方法を学びます。

つぎに、プレコンを実践するための計画を立てます。このときのポイントはライフプランを立てることと、今の自分を知ること。理想の人生を考えると同時に、基礎体温で自分のリズムを確認しましょう。

最後に、実際にプレコンを実践しましょう。項目が多いので、できるところからで大丈夫。少しずつできた項目を増やしていきましょう。

プレコンを知る

P4～15

- 「#プレコンってなあに？」でプレコンを知る
- 「5つのプレコンAction」でプレコンをもっと詳しく知る

計画を立てて自分を知る

P16～19

- 100歳までの人生をデザインする
- 基礎体温・リズムを記録する

行動する

P20～22

- プレコンを実践して、記録をつける
- 「プレコン宣言」をして今日から行動する

「#プレコンってなあに？」でプレコンを知る

若くて健康な年代にこそ、プレコンは重要です。なぜプレコンが必要なのか、「#プレコンってなあに？」のページで一緒に学びましょう。

「5つのプレコンAction」でプレコンをもっと詳しく知る

プレコンは21の項目からできています。「なぜ必要？」「どうしたらいいの？」という詳しい内容をAction1～5で、一つひとつ学んでいきましょう。

100歳までの人生をデザインする

「人生をデザインしてみよう」のページを使って、理想の人生グラフを描いてみましょう。人それぞれですが、結婚、妊娠、出産などを具体的にイメージすることから、プレコンの実践はスタートします。

基礎体温・リズムを記録する

まずは基礎体温を測って、自分のからだのリズムを確認してみましょう。そして、かかりつけ婦人科医に相談するときはこのプレコンノートを持参し、記録した基礎体温を婦人科の先生に見せてアドバイスをもらいましょう。

プレコンを実践して、記録をつける

プレコンは一度実践したら終わりではなく、定期的に見直し、繰り返し行うことが大切です。「プレコンActionの記録」（P20～21）のページを使って、定期的にプレコンを行いましょう。

プレコン宣言で、今日から行動する「プレコン」を宣言する

あなたにできる「プレコン」を選んで、「プレコン宣言」をします。今日から取り組む「プレコン」をSNSで共有するのもおすすめです。その時は「#プレコン宣言」をお忘れなく!

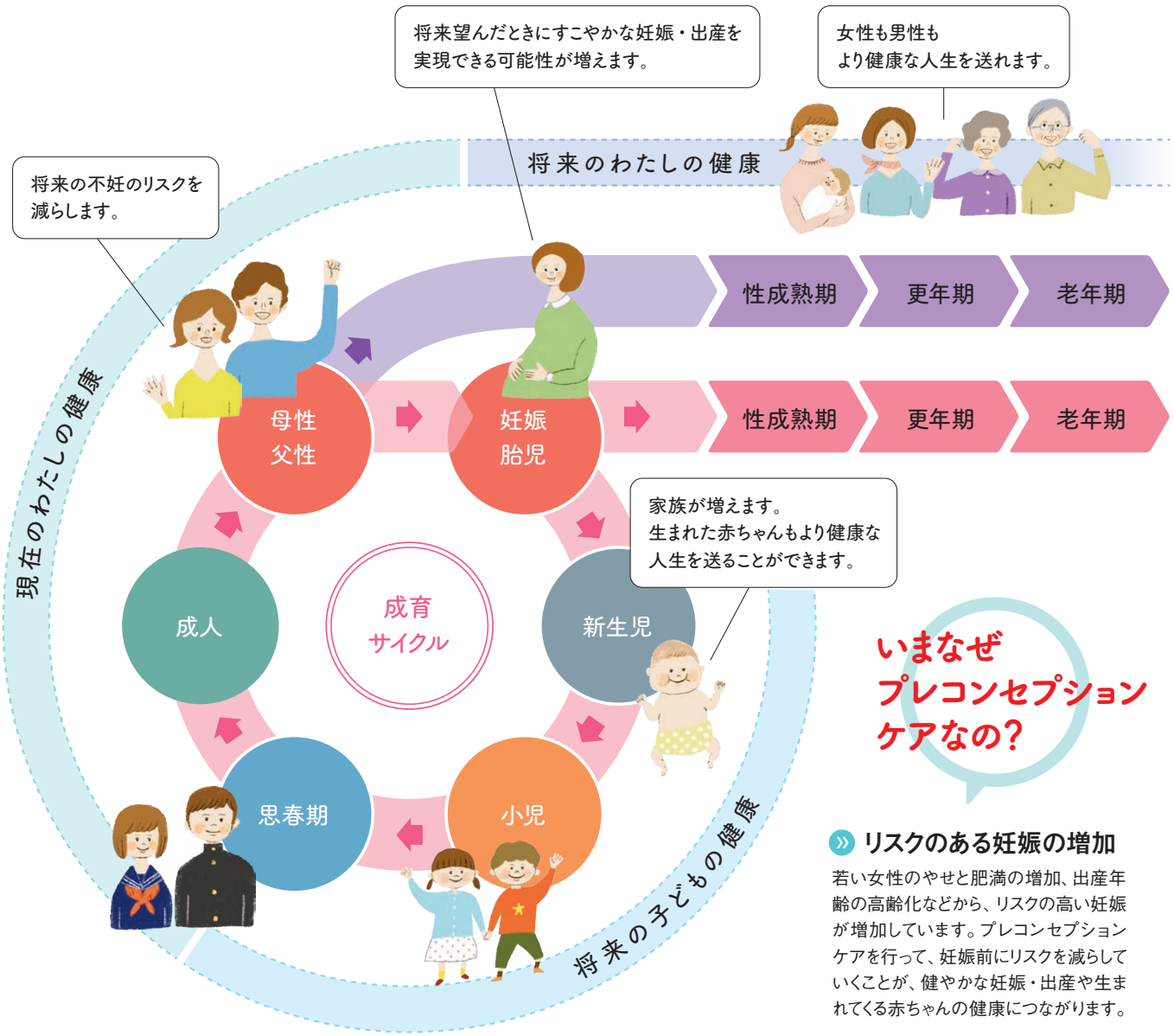
#プレコンってなあに

“プレコン”（プレコンセプションケア）は今と未来の自分だけでなく、次世代すなわち、未来の子どもたちの健康にもつながります。

「プレコンセプションケア」は、若い男女が将来のライフプランを考えて、日々の生活や健康と向き合うこと。次世代を担う子どもの健康にもつながるとして、近年注目されているヘルスケアです。早い段階から正しい知識を得て健康的な生活を送ることで、将来の健やかな妊娠や出産につながり、未来の子どもの健康の可能性を広げます。

いまは妊娠や出産を考えていなくても、プレコンセプションケアを実施することでいまの自分がもっと健康になって、人生100年時代の満ち足りた自分（well-being）の実現につながります。元気で満ち足りたからだとこころをめざすことは、とてもすばらしいことです。

プレコンセプションケアは、より豊かで幸せな人生へと、皆さんを導いてくれるでしょう。



いまなぜプレコンセプションケアなの？

リスクのある妊娠の増加

若い女性のやせと肥満の増加、出産年齢の高齢化などから、リスクの高い妊娠が増加しています。プレコンセプションケアを行って、妊娠前にリスクを減らしていくことが、健やかな妊娠・出産や生まれてくる赤ちゃんの健康につながります。

不妊の増加

「生理不順を放置していた」「生理痛をがまんしていた」などが将来の不妊の原因となることがあります。妊娠や出産に関する正しい知識を得て行動し、将来の不妊のリスクを減らしましょう。

人生100年時代を生きるために

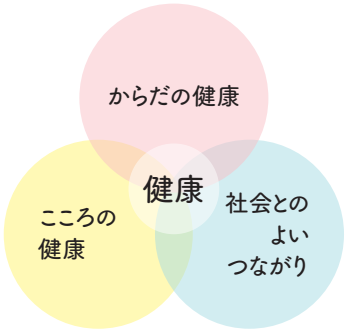
子どもを持つ選択をするかしないかにかかわらず、プレコンセプションケアを実施することで、より豊かな人生につながるでしょう。

5つのプレコンAction できるものからひとつずつ行ってみましょう。

Action1	いまの自分を知ろう	(P6-9)	生物学的な男女の違い / 多様性 / 適正体重 / 運動 / ストレス / 基礎体温
Action2	生活を整えよう	(P10-11)	栄養 / 葉酸 / 危険ドラッグ / 喫煙 / 飲酒
Action3	検査やワクチンを受けよう	(P12-13)	感染症 / ワクチン / 生活習慣病 / がん
Action4	かかりつけ医を持とう	(P14-15)	婦人科 / 月経 / 避妊 / 歯科 / 持病
Action5	人生をデザインしてみよう	(P16-17)	人生デザイングラフを書いてみよう

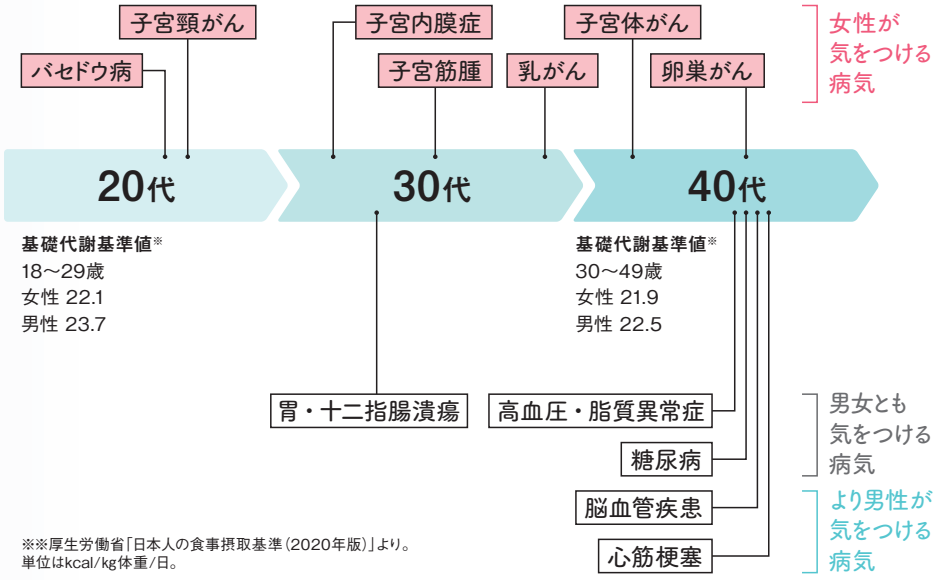
人生100年時代を自分らしく生きるために

真の健康とはどういうことでしょうか。それはからだが健康というだけでなく、こころも健康で、ひと・社会とのつながりも満たされていることです。人生100年時代を迎えたいま、自分らしく生きるために真の健康をめざすことが大切です。



ライフコース・ヘルスケアを実践しよう

「ライフコース・ヘルスケア」とは、長く幸せに生きるために行う「生涯を通じた健康管理」のこと。“プレコン”もそのひとつです。遺伝素因、生まれてから乳幼児期までの環境等を考慮するため、その内容は一人ひとり異なります。年齢を重ねるごとに生活習慣病やがんなどのリスクは高まり、男女でも違った特徴がみられます。それらを知ったうえで、未来の自分をデザインしてみましょう。



※※厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」より。
単位はkcal/kg体重/日。

健康の定義は、WHO（世界保健機構）で定められています。

「健康とは、病気ではないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいいます（日本WHO協会訳）」 ——WHO（世界保健機関）憲章前文

“Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.” ——World Health Organization

Action1 いまの自分を知ろう！

男女の違い

男女の違いや からだやこころのリズムを作るホルモン

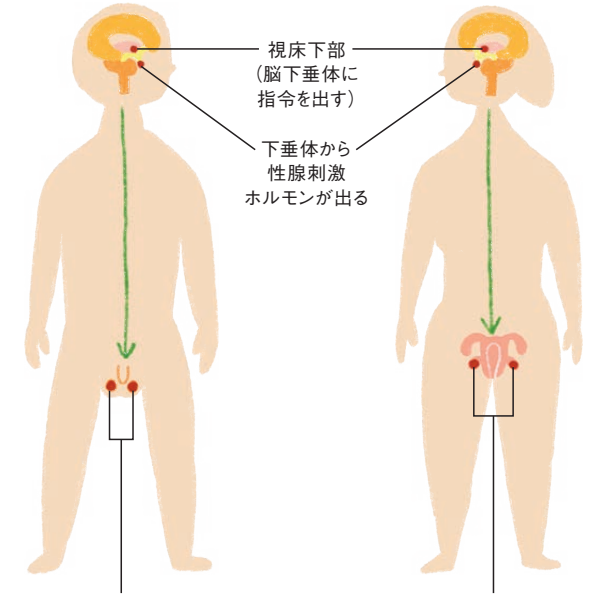
性別は染色体によって決まり、成長するにつれ男性と女性という性差が現れはじめます。その違いを作るのがホルモンです。脳では視床下部が脳下垂体に指令を出して性腺刺激ホルモンが分泌されます。それが男性では精巣に、女性では卵巣に作用し、それぞれ男性ホルモン（テストステロン）と女性ホルモン（エストロゲン、プロゲステロン）が分泌されます。そして女性のからだでは、排卵の準備をするエストロゲンと、受精卵の着床に備えるプロゲステロンが複雑に作用して、月経が起こります。

男性と女性では、こころの健康にも違いがみられます。女性は月経前や妊娠・出産後に、ホルモンの働きでこころが不安定になることがあります。一般的にうつや不安症が多いのは女性ですが、自殺に至るのは男性の方が多いです。しかし、性別に関わらず20代の死因第一位は自殺※。こころのケアは男女ともに必要です。

男女の違い、性の多様性を理解しましょう。

※令和元年(2019)人口動態統計月報年計（概数）

オトナの体を作る性ホルモン



性の多様性って知ってる？

性自認、性的指向はさまざま

一人ひとりが自分の意思に基づいて公正に扱われ、個性や能力を十分に発揮できる人生をデザインするために、多様性についての理解も深めましょう。

一方で、自分の性自認・性的指向を否定される場面もあるかもしれません。困ったことがあれば、当事者の会やジェンダークリニックなどで相談してみましょう。

LGBT（Q）とは？

マジョリティ（多数派）に対して少数派をマイノリティといい、性を構成する要素に関して少数派のことを性的マイノリティと呼んでいます。LGBTは、性的マイノリティの中でも代表的な以下の4（5）つのカテゴリーの英単語の頭文字を合わせたもののことです。

L レズビアン
同性を好きになる女性

G ゲイ
同性を好きになる男性

B バイセクシャル
同性を好きになることも、異性を好きになることもある状態

T トランスジェンダー
出生時に割り当てられた性別とは異なる性別に帰属する状態

Q クエスチョニング
自分のセクシュアリティを探求中の状態

参考資料：佐々木掌子.
第2特集 ますます関心高まる「スポーツと多様な性」
Sport Japan 2020年3・4月号（vol.48）.
日本スポーツ協会発行

生物学的な男女のからだの機能の違い

男性の器官

精巣

精巣のなかで毎日、1日に数千万〜1億以上の新しい精子が作られます。これを体外に出すのが射精です。1回に数千万〜数億もの精子が出ます!

卵子は月に1個で
精子は毎日1億個!
卵子と出会う確率は
何億・何兆分の1です。

女性の器官

卵巣・子宮

もともと卵巣に持っている卵胞(卵子のもと)を1ヶ月に1回、1つずつ放出。

- 卵子が受精し着床したら → 子宮内で育ち始める(妊娠)
- 卵子が受精しなければ → 子宮内に準備した受精卵用ベッド(子宮内膜)を体外に捨てる。これが月経です。

月に1回の月経で
子宮の中を
リセットして
きれいにします

※生理のことを正式には月経といいます。

射精はいつあるの?

10〜18歳ごろからあり、歳をとると衰えます。

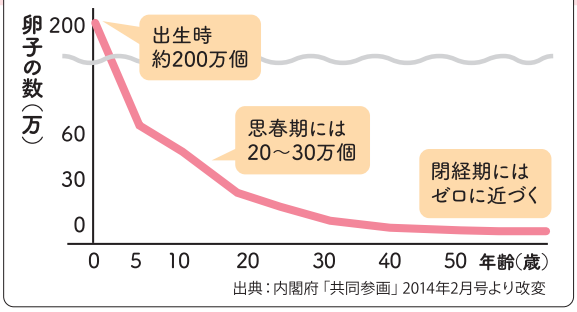
- 周期はない。回数は人による
- 自分の意思でコントロールできるが、寝ている間に出ることもある(夢精)
- 毎日あっても、全くなくても、ほとんどの場合問題ない
- 射精されなかった精子は体内に吸収されるので古い精子が射精されることはない

月経はいつあるの?

12歳前後に始まり(初経)50歳前後で終わります(閉経)。

- 約1ヶ月に1回、5日間程度続く
- 自分ではコントロールできない
- 妊娠すると月経は止まる
- 体調により不調になることもあり、健康状態の目安にもなる

●女性の各年齢における卵子の数の変化



出典:内閣府「共同参画」2014年2月号より改変

女性のからだやこころは月経の周期で変化します。女性だけでなく、男性も月経周期を知っておきましょう。

卵子の数は年齢とともに減るって知ってる?

卵子は年齢とともに質が低下し、数も減少します。年齢が進むとともに妊娠率が低下して流産率が上昇。産める子どもの人数が限られてきます。加えて歳を重ねてからの妊娠はお母さんと赤ちゃんの健康リスクが高くなり、産後は育児と親の介護が重なる可能性があります。ライフプランを立てるときは、キャリアプランだけでなく、これからのことも考慮しましょう。そのうえで、いま妊娠したい・妊娠しても良いと思う人は葉酸摂取をスタート。妊娠を望まない、またはいまは望まない人は自分に合った避妊法を継続しましょう。

セクシャル・リプロダクティブヘルス/ライツとは?

性と生殖に関する健康について、自分の意思が尊重され、自分の身体に関することを自分自身で決められる権利のことです。結婚するか、しないか、子どもを産むか、産まないか、産むとすればいつ、何人、どのくらいの間隔でなどを選択・決定することは女性の権利(自己決定権)であり、基本的人権のひとつです。

適正体重

やせも肥満も
不妊や妊娠・出産のリスクを高めます

栄養不足による若い女性のやせ（BMI18.5未満）は、貧血や将来の骨粗鬆症の原因になります。一方、栄養過多や太り過ぎ（BMI25以上）は、将来、糖尿病や高血圧などさまざまな病気のリスクを高めます。やせも肥満も、不妊や妊娠・出産のリスクを高めます。男性の肥満も不妊のリスクを高める報告があり、注意が必要です。

BMIを計算して、いまの体重を評価してみましょう。

BMIの計算と判定

$$BMI = \frac{\text{体重} \square\,\text{kg}}{\text{身長} \square\,\text{m} \times \text{身長} \square\,\text{m}}$$

判定

●BMI

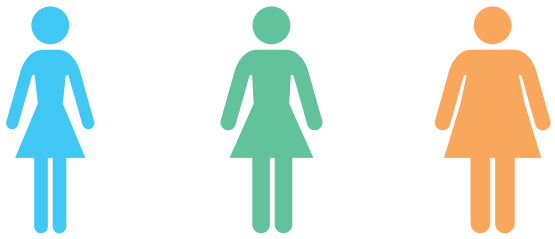
25以上	太っている
18.5～24.9（理想値は22）	標準の範囲
18.5未満	やせている

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。

肥満もやせも排卵障害のリスクが高い

米国の看護師健康調査Ⅱのデータを解析
26,125人の妊婦と803人の排卵障害の不妊女性を対象
文献）Rich-Edwards JW, et.al., EPIDEMIOLOGY 2002;13:184-190

BMI 20未満	BMI 20～24	BMI 25以上
排卵障害のリスク **12%リスク上昇**	排卵障害のリスク **最も低い**	排卵障害のリスク **25%リスク上昇**
↑	–	↑



運 動

筋肉を増やして、体力・代謝を高めよう

適正体重の維持に積極的な運動は欠かせません。血流がよくなり、筋肉量が増えることで代謝も高まります。

運動はこころの状態にも良い影響を与えます。まずは、1回4分でできる「まるっと!体操」から始めてみましょう。肩がスッキリして、姿勢も良くなります。慣れてきたら早歩きやヨガ、テレビ体操にもチャレンジしてみましょう。

まるっと!
女性の健康体操

動画はこちら
どちらかをみてね!

女性編

男性編

プレコンセプションケアでは、1週間に150分程度の運動をめやすとしています

※WHO（世界保健機関）が推奨するガイドラインでは、
1週間に150分以上の中程度の運動

早歩き　お家ヨガ　テレビ体操　筋トレ

ストレス　困ったときは専門の窓口に相談を

現代社会はストレスが多く、こころの不調を抱えることもあるでしょう。まずは自分がストレスを感じていることに気づくことが大切です。また普段から自分なりのストレス解消法を見つけておきましょう。体を動かす、腹式呼吸をする、今の気持ちを書き出してみるのもおすすめです。

困ったときには、専門の窓口に相談しましょう。

困った時の相談方法・窓口
（厚生労働省）

自分のストレスに気づきましょう。こんなサインがあったら、ストレスを感じているのかもしれません。

こころ

- □ 悲しみ、憂うつ感
- □ 不安感、イライラ感、緊張感
- □ 無力感、やる気が出ない

からだ

- □ 食欲がなくなる、やせてきた
- □ 寝つきが悪い、朝早く目が覚める
- □ 動悸がする、血圧が上がる、手や足の裏に汗をかく
- □ 楽になってくつろぐことが少ない

行動

- □ 消極的になる、周囲との交流を避けるようになる
- □ 飲酒、喫煙量が増える
- □ 身だしなみがだらしなくなる、落ち着きがなくなる

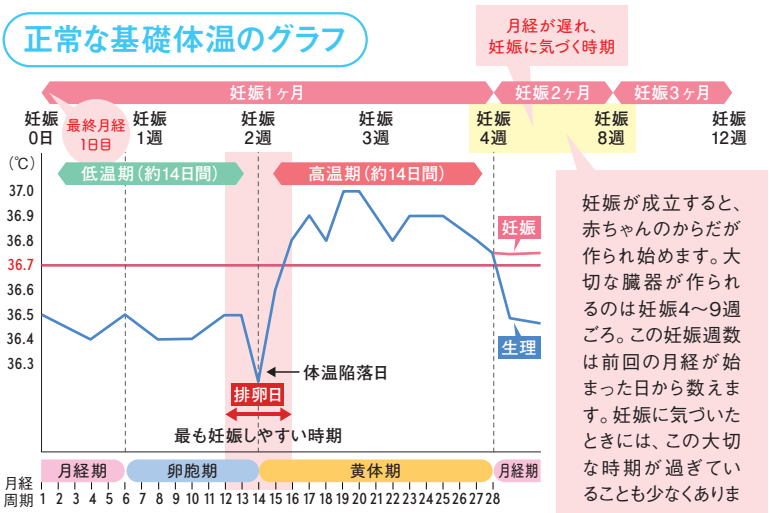
基礎体温　基礎体温を測って自分のリズムを知ろう

基礎体温とは、生命維持に必要な最小限のエネルギーしか使っていないときの体温のこと。起床後寝たままの状態で、舌の裏側の付け根に婦人体温計を当てて測定します。

女性のからだはホルモンの影響で、周期的に基礎体温が変化します。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、さらには妊娠の可能性も予測できます。自分のからだのリズムとコンディションを知るために、基礎体温を活用してください。

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ときは、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。基礎体温表をもって婦人科を受診しましょう。

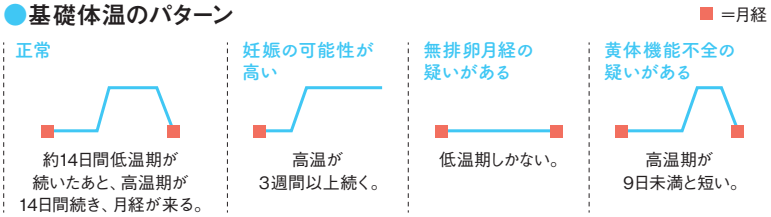
正常な基礎体温のグラフ



妊娠が成立すると、赤ちゃんのからだが作られ始めます。大切な臓器が作られるのは妊娠4〜9週ごろ。この妊娠週数は前回の月経が始まった日から数えます。妊娠に気づいたときには、この大切な時期が過ぎていることも少なくありません。

基礎体温が教えてくれること

●基礎体温のパターン　■＝月経



Action2 生活を整えよう!

栄 養

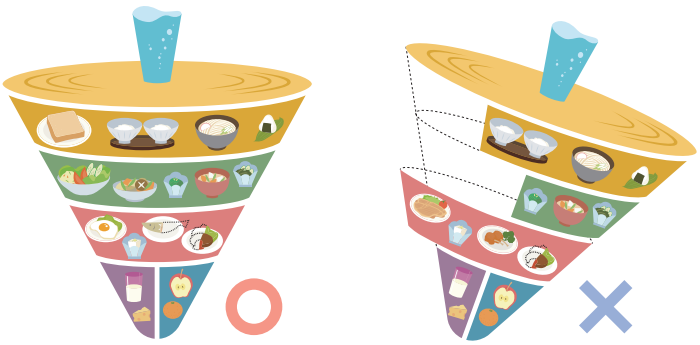
主食・副菜・主菜・乳製品・果物を揃えよう

「食事バランスガイド」で確認すれば、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかがわかります（右図参照）。コマが立つように主食・副菜・主菜・乳製品・果物の5つのグループをバランスよく食べましょう。

栄養不足による若い女性のやせは、貧血・肌荒れ・骨密度や筋力の低下などを引き起こします。月経不順や不妊、低出生体重児※1の原因になるなど、将来の妊娠・出産にも影響を与えます。

※1　低出生体重児とは、生まれたときの体重が2,500g未満の赤ちゃんのこと。

食事バランスガイド



バランスの良い例

バランスの悪い例
（主食と副菜が欠けて、主菜が多すぎる例）

しっかり摂りたい栄養素

たんぱく質	卵・牛肉・鮭・大豆
カルシウム	牛乳・小魚
鉄	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	きくらげ・干し椎茸、しらす、鮭

葉 酸

妊娠の1ヶ月以上前から必要な栄養素「葉酸」

妊娠前から妊娠初期にかけて、葉酸というビタミンをしっかり摂ることで、赤ちゃんの神経管閉鎖障害の予防につながります。神経管閉鎖障害とは、胎児の神経管ができるとき（受胎後およそ28日）に起こる先天異常で、無脳症・二分脊椎・髄膜瘤などがあります。妊娠を知るのは神経管ができる時期よりも遅いため、妊娠を希望する女性は緑黄色野菜を積極的に摂取し、サプリメントも上手に活用しながらしっかり葉酸を摂取しましょう。サプリメントや食品中に強化される葉酸として1日400μg摂取することが望まれます。

参考：「妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針」（厚生労働省, 2021年3月）

危険ドラッグ・有害物質

あなたにも赤ちゃんにも悪影響

危険ドラッグや麻薬、大気汚染、農薬、水銀やシンナーなど、自分のからだに悪影響を与えるものは、将来生まれる赤ちゃんの健康にも影響する可能性があります。絶対にやめましょう。

また食品を買うときは産地や添加物に気をつける、大気汚染の情報を確認して避ける、マニキュアを使用するときは成分を確認するなどの対策も大切です。

喫 煙

タバコを やめましょう

タバコはがん・心臓病をはじめたくさんの病気を引き起こします。また男女ともに不妊症のリスクが増加し、特に妊娠中の喫煙や受動喫煙は流産、早産、周産期死亡、低体重を引き起こす可能性があります。赤ちゃんが生まれた後も乳幼児突然死症候群のリスク因子となるなど、その影響はきわめて広範囲です。WHOは妊娠中の電子タバコの使用はリスクがあるとしています。禁煙外来を活用して、いますぐに禁煙しましょう。

●女性

- 不妊
- 流産・早産
- 周産期死亡
- 常位胎盤早期剥離
- 閉経年齢の早期化
- 骨粗しょう症
- しわ、たるみ、くすみ、黒ずみ
- 歯の黄ばみ、黒ずみ

●赤ちゃん

- 乳幼児突然死症候群
- 低出生体重児
- 注意欠陥・多動性障害（ADHD）

●男性

- 不妊
- ED（勃起不全）

飲 酒

アルコールは、 胎児性アルコール症候群の原因に

妊娠中にお酒を飲むと、アルコールは胎盤を通って赤ちゃんにも影響し、胎児性アルコール症候群の原因になります。「この量なら大丈夫」というものは確立していませんので、妊娠を考えたときからアルコールは控えるようにしましょう。妊娠中は禁酒が原則です。

妊娠中の飲酒は

流産　死産　先天異常　発達障害　器官形成不全

につながります

妊娠中は禁酒をしましょう

胎児性アルコール症候群とは、妊娠中の飲酒が原因で赤ちゃんにさまざまな症状が現れる病気です。妊娠初期に発症すると目や鼻などの奇形、妊娠中期では胎児の発育不全や中枢神経障害がみられると言われています。このほか、発育の遅れ、精神遅滞、多動症などが現れることもあります。

Action3 検査やワクチンを受けよう!

感染症 「性感染症」が増えているって本当?

若い人の間で、性的接触を介して誰もが感染する「性感染症」が増えています。感染しても無症状であることが多く、治療に結びつかないケースが多く見られます。知らないあいだに他の人にうつす可能性があるため、セックスの際にはコンドームを使用して、感染を防ぎましょう。

また性感染症の中には、不妊の原因になったり、妊娠中にかかると赤ちゃんの健康に影響を与えるものがあります。思い当たることがある人は、婦人科・泌尿器科で相談して、しっかりと治療することが大切です。パートナー間で感染しあうピンポン感染を防ぐため、カップルは一緒に性感染症のチェックをしましょう。

全国の保健所では、無料で性感染症の相談をすることができます。

●政府インターネットテレビ
「身近なことです 性感染症〜大切な人を感染させないためにあなたができること」

知っておきたい 主な性感染症と症状

性器クラミジア	男性は排尿痛や尿道から膿みが出ることがあります。女性は自覚症状がないために感染が長期化し、不妊の原因となることも
性器ヘルペス	外陰部の潰瘍や痛み
尖圭コンジローマ	先の尖ったイボ
梅毒	初期は性器のしこりなど
淋菌感染症	排尿痛や膿み

ワクチン 風疹抗体価をチェックしよう

妊娠中にかかると、赤ちゃんに影響を与える恐れのある感染症があります。感染症から完全に身を守ることはできませんが、風疹、麻疹、水痘(みずぼうそう)、流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)はワクチンを打つことで予防できます。

ただし妊娠中は接種できず、妊娠していなくても接種後2ヶ月は避妊が必要となります。母子手帳でワクチンの接種歴を確認して、必要であれば妊娠を考える前に接種しましょう。妊娠中、とくに妊娠20週までに風疹に感染すると、赤ちゃんが先天性風疹症候群を発症し、心臓の病気や白内障、難聴を患うリスクが高まります。

風疹は本人も気づかないうちにかかっていることがあるので、注意が必要です。女性だけでなくパートナーや家族もワクチンを接種して、妊婦さんに感染させない環境づくりが大切です。

特に、1979年4月1日以前に生まれた男性は一度も風疹ワクチンを打っていない可能性があります。まずは抗体価をチェックしましょう。

インフルエンザワクチンは妊娠中も接種できるので、重症化を防ぐために毎年打つようにしましょう。

生活習慣病

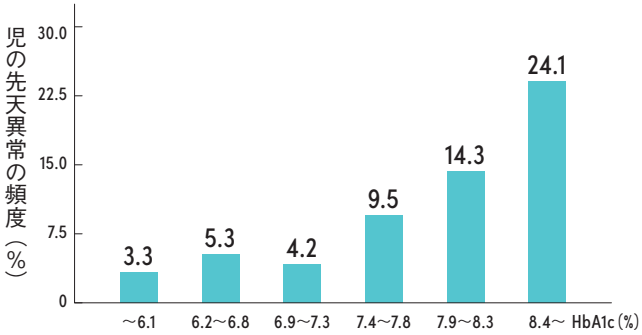
妊娠前の生活習慣が赤ちゃんに影響することも

妊娠前から生活習慣病を抱えている場合、妊娠経過や赤ちゃんに悪影響を与えることがあります。例えば、妊娠前に血糖の状態を表すHbA1cが高い場合は赤ちゃんの先天異常のリスクが、高血圧がみられる場合は妊娠合併症のリスクが高まります。

毎年健康診断を受けるとともに、肥満や家族に糖尿病や高血圧の人がいる場合は、かかりつけ医に相談しましょう。治療によって病気をコントロールすることで、妊娠経過や赤ちゃんの健康リスクを減らすことができます。

妊娠前の高血糖と子どもの先天異常の頻度

＊妊娠初期、特に**器官形成期（妊娠4〜8週）**の
血糖コントロールが悪いほど先天異常の出現率が高くなります



妊婦の糖代謝異常　診療・管理マニュアル　改訂第2版P48　【1】妊娠初期の HbA1c 別にみた児の先天異常の頻度

HbA1cは1-2ヶ月前の血糖の平均値を示します。4.6〜6.2%が基準値です。

がん

女性は20代から、男性は30代からがん世代

女性は20代から子宮頸がんが増え、30代から乳がんが急増します。2年に1度の子宮頸がん検診と月1回の乳房のセルフチェックを行い、40歳からは乳がん検診も忘れずに。気になることがあれば、専門医を受診しましょう。このように、「乳房を意識する生活習慣」をブレスト・アウェアネスといいます。

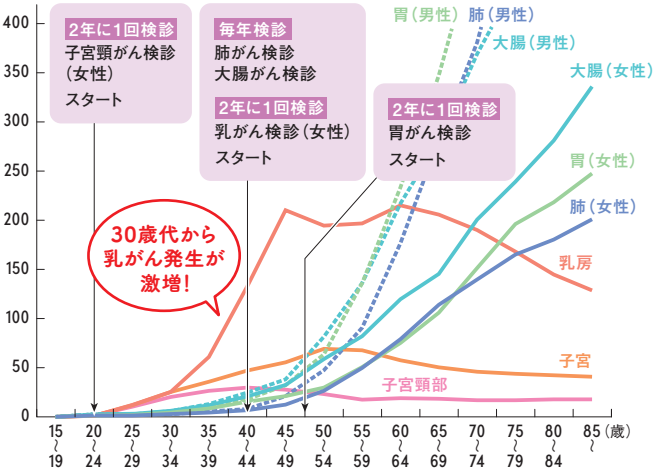
このほか、乳がんや卵巣がんの家族歴（祖母・母・姉妹）がある場合も専門医を受診しましょう。

男女ともに、40歳からは肺・大腸がんの、50歳からは胃がんの検診を受けましょう。

※ただし胃がんエックス線検査については当面の間、40歳以上のものを対象として年1回実施可

がん罹患率

人口10万対、全国推計値

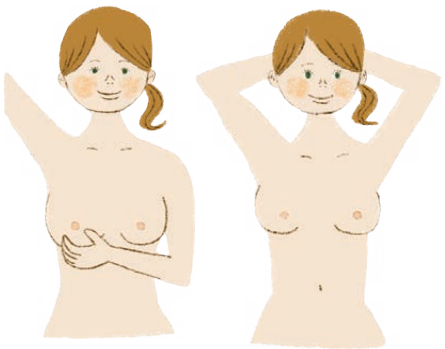


2013年 国立がん研究センター がん情報サービス「がん登録・統計」

月1回乳房のセルフチェックをしよう

お風呂やシャワーのとき、石けんがついた手で触れると乳房の凹凸がよくわかります。

1. 4本の指を揃えて、指の腹と肋骨で乳房をはさむように触れ「の」の字を書くように指を動かします。しこりや硬いこぶがないか、乳房の一部が硬くないか、脇の下から乳首までチェックします。
2. 乳房や乳首をしぼるようにして、乳首から分泌物がでないかを調べます。
3. 腕を高く上げて、ひきつれ、くぼみ、乳輪の変化、乳首のへこみ、湿疹がないかを確認します。また、腕を腰に当ててしこりやくぼみがないかも観察します。
4. 仰向けに寝て、背中の下に低めの枕などを入れます。乳房にしこりがないかを触って調べます。



指で触れてチェック　　鏡の前でチェック

※乳房のセルフチェックは月経がはじまって1週間前後のタイミングでチェックしましょう。

Action4 かかりつけ医を持とう!

婦人科　20代から定期的に子宮頸がん検診を受診しよう

女性にとってかかりつけ婦人科医は、あなたのライフプランを尊重し、適切なケアを提供してくれるパートナーです。

特に現代の女性は妊娠・出産回数が減ったことで月経回数が増え、月経に関する症状で日常生活に支障をきたす人が増えています。子宮内膜症※1を発症する人も多く、なかにはひどい月経痛や不妊に至ることもあります。我慢できない痛みがある人は、気軽に相談してみましょう。

また女性は20代から子宮頸がんに罹患する人が増加します。将来の妊娠のためにも、予防と早期発見が重要です。そのためには、HPVワクチン接種※2と定期的な子宮頸がん検診の両方を受けることが効果的です。

※1 子宮内膜症とは、本来は子宮の内側を覆う子宮内膜が、子宮の内側以外（卵巣・骨盤腔など）にできてしまう病気です。周囲の組織と癒着を起こしてさまざまな痛みを引き起こし、不妊の原因となることもあります。
※2 小学校6年から高校1年相当の女の子は無料でHPVワクチンを接種できます。1997年4月2日～2008年4月1日生まれの女性で接種機会を逃した方を対象に2025年3月（令和6年度）まで「キャッチアップ接種」を無料で受けることができます。

月 経　月経で気になることは婦人科医に相談を

月経が正常に来ていることは、あなたのからだが健康な証です。月経について次の6つの項目を確認して、あなたのからだをチェックしましょう。気になることがあれば、かかりつけ婦人科医に相談しましょう。

月経痛は?
- ○ あっても軽い腹痛
- × 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?
- ○ 25～38日おき
- × 24日以下、39日以上

月経の持続日数は?
- ○ 3～7日間
- × 1～2日、8日以上

出血量は?
- ○ 20～140ml
- × ナプキンを1～2時間で交換する、2.5㎝以上の血の塊が出る

月経前の体調は?
- ○ イライラやだるさがあってもがまんできる
- × 感情がコントロールできない

月経時以外は?
- ○ 特に問題なく過ごせている
- × 月経時以外でも出血や腹痛がある、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 2019年度女性の健康の包括的支援実用化研究事業・Wise「働くオトナのためのプレコンセプションケア入門」より一部引用

避妊

確実な避妊のために

妊娠を考えていない人は確実な避妊法を選びましょう。避妊の失敗率は、コンドーム２～18%、経口避妊薬0.3～9%、子宮内黄体ホルモン放出システム（ミレーナ® など）0.2%といわれています。自分に合った避妊法について、かかりつけ婦人科医に相談してみましょう。

歯 科

妊娠中のお口のトラブルは、早産や赤ちゃんの低体重との関連が言われています

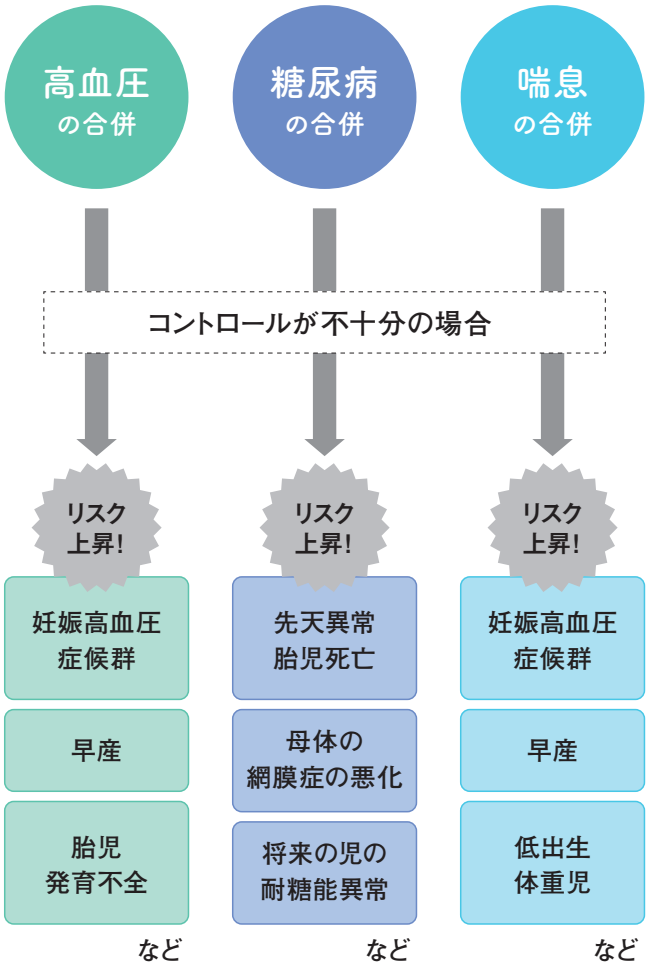
普段から定期的な歯科受診をして、お口のトラブルを最小限にとどめましょう。

妊娠中につわりで歯が磨けず、虫歯や歯周病を発症し、悪化させる人がみられます。こうした妊娠中のお口のトラブルは早産や赤ちゃんの低体重との関連が指摘されています。

持 病

妊娠希望があるときは、主治医に伝える

持病が妊娠に与える影響を知っておきましょう。高血圧や糖尿病、喘息など、持病のある人が妊娠すると病気が悪化することがあります。また赤ちゃんへの影響から薬の変更が必要なことも。妊娠が持病に与える影響について妊娠前から理解し、あらかじめ主治医や産婦人科医と相談することでリスクを減らしましょう。そのためにも、妊娠希望があるときは、主治医に伝えることが大切です。



妊娠中の薬について相談したいときは？

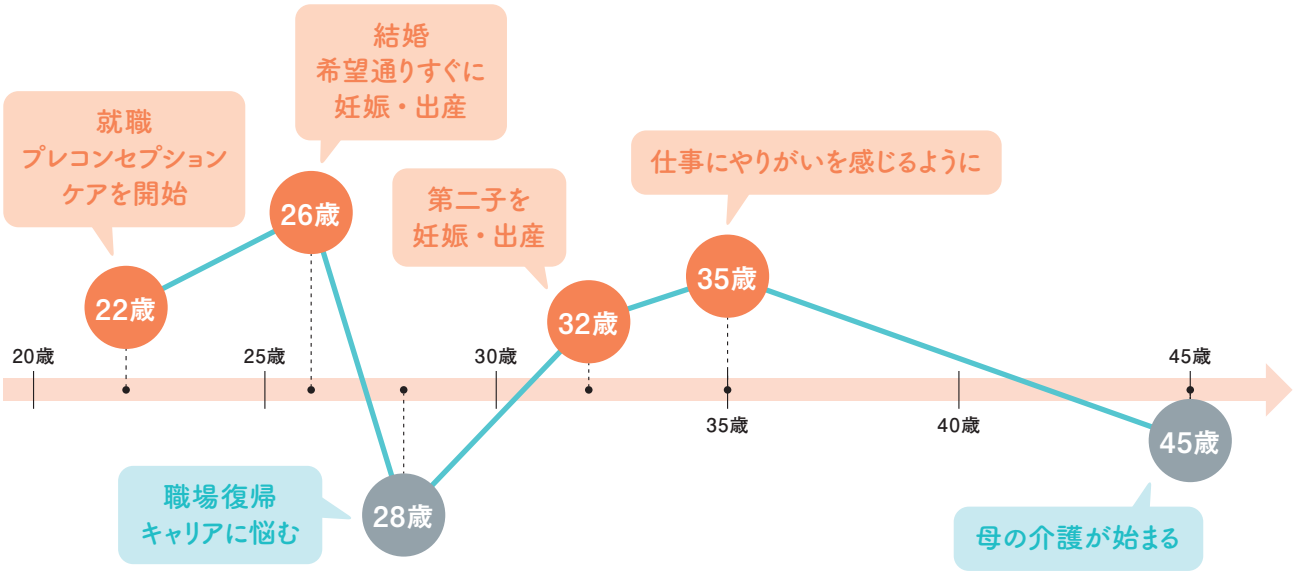
妊娠と薬 情報センター

国立成育医療研究センターにある「妊娠と薬情報センター」では、妊娠中や妊娠を希望する女性に対して、妊娠・授乳中の薬に関する相談や情報提供を行っています。「持病でお薬を飲んでいるが、妊娠しても赤ちゃんに影響はないだろうか」「妊娠していることを知らずに、お薬を飲んでしまった」など、心配なことがあれば誰でも相談することができます。

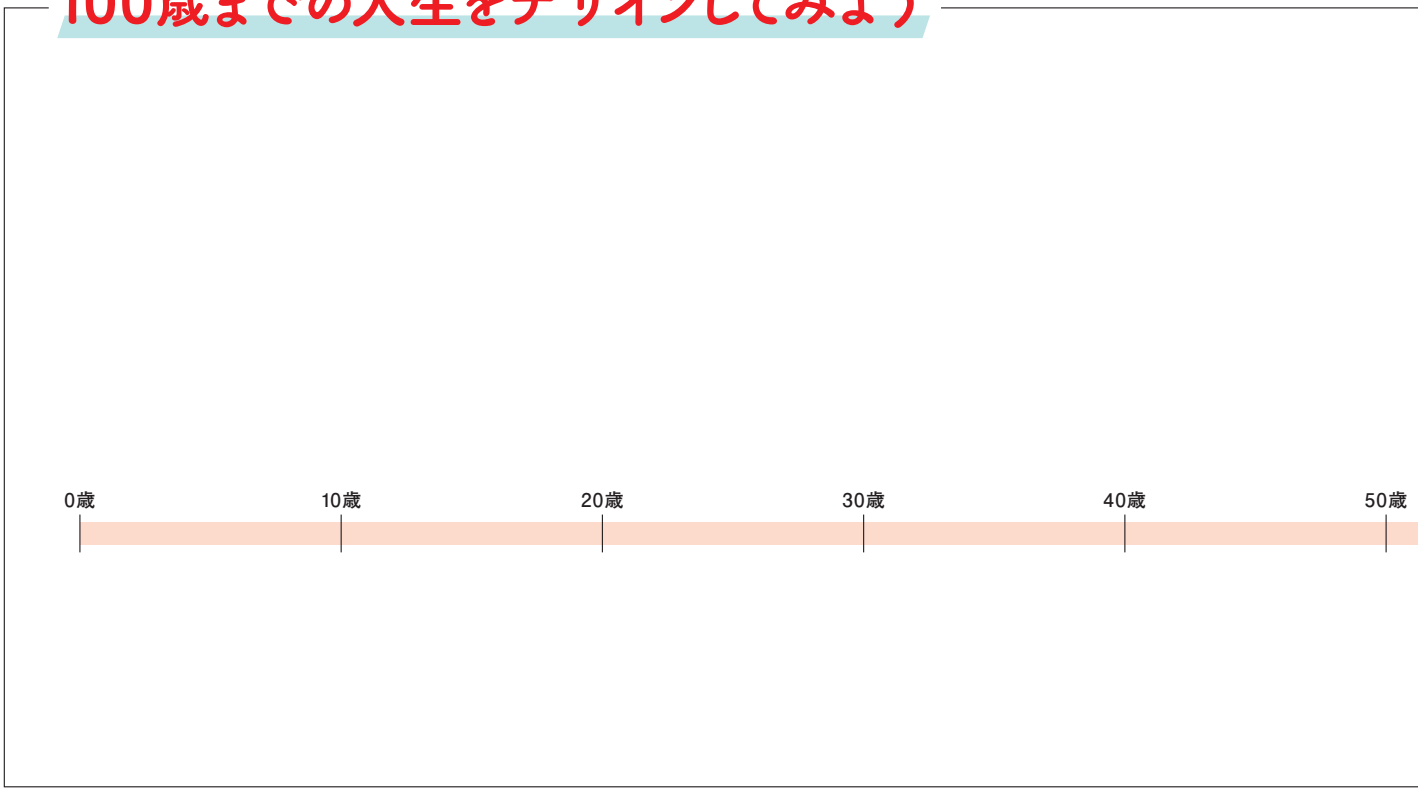
Action5 人生をデザインしてみよう！

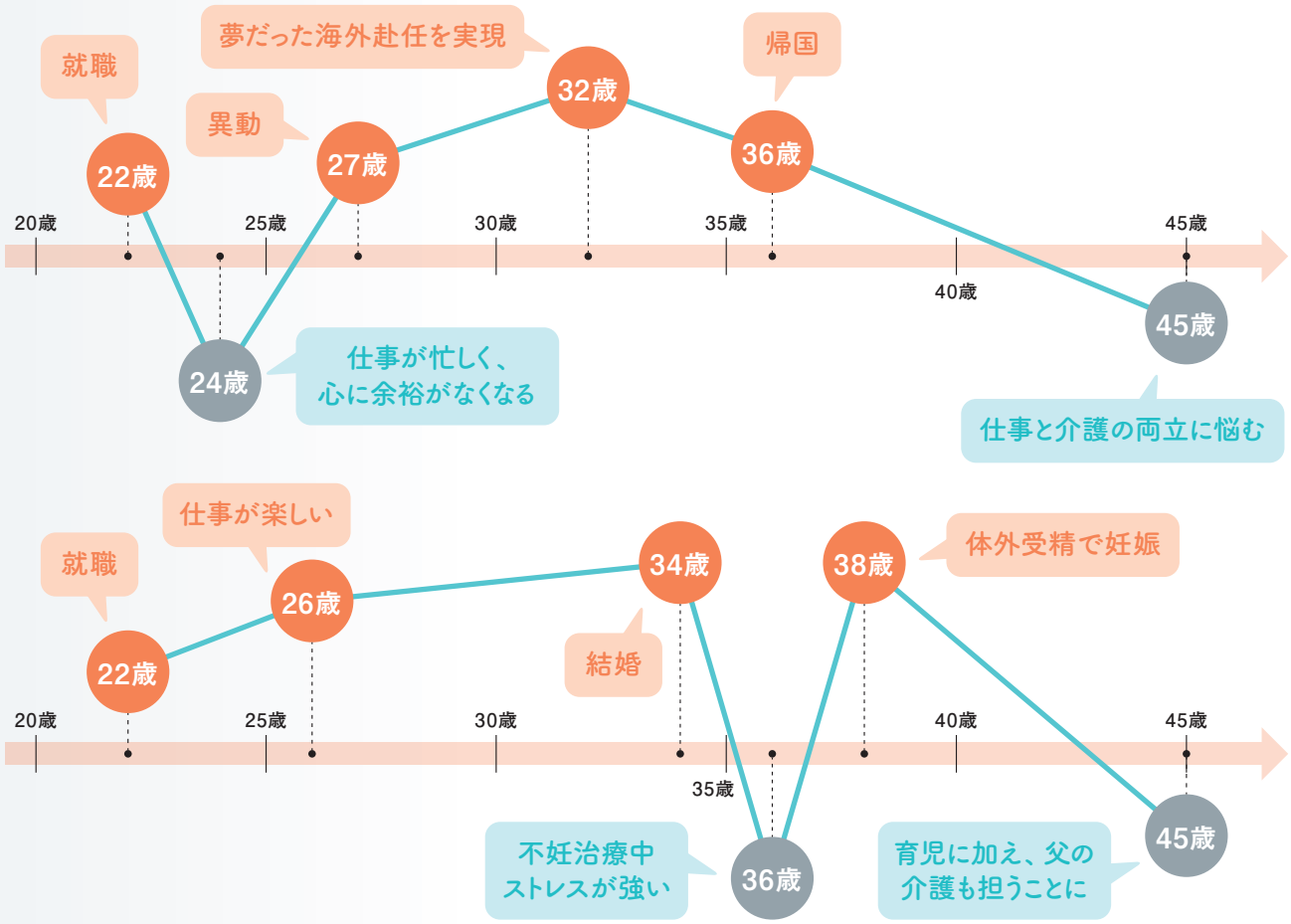
人生デザイングラフを描いてみよう

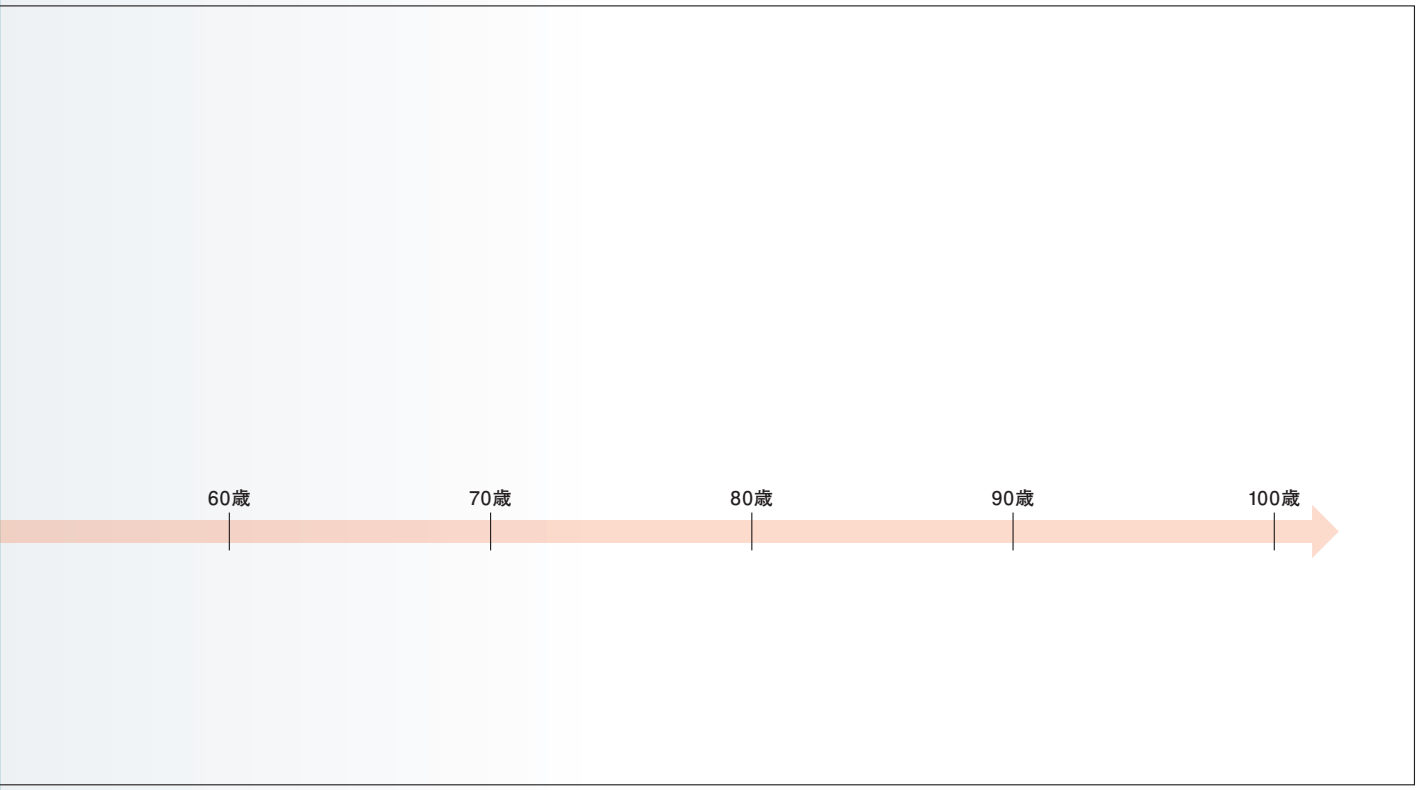
妊娠・出産、育児、介護、転職など、人生にはたくさんの転機があり、そのたびに喜びや悲しみなどさまざまな感情を抱くもの。これからお示しする人生グラフを参考に、あなたの「理想の人生グラフ」を描いてみてください。そしてそれを実現するために必要なことについて考えてみましょう。



100歳までの人生をデザインしてみよう




就職
22歳
異動
27歳
夢だった海外赴任を実現
32歳
帰国
36歳
45歳
仕事と介護の両立に悩む
24歳
仕事が忙しく、
心に余裕がなくなる
20歳
25歳
30歳
35歳
40歳
45歳
就職
22歳
仕事が楽しい
26歳
34歳
結婚
38歳
体外受精で妊娠
不妊治療中
ストレスが強い
36歳
育児に加え、父の
介護も担うことに
45歳
20歳
25歳
30歳
35歳
40歳
45歳


60歳
70歳
80歳
90歳
100歳

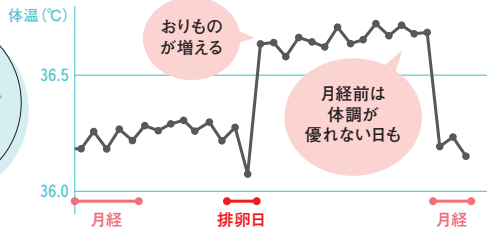
基礎体温・リズムの記録

年・月

℃

日付																													
曜日	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	
周期																													
備考																													

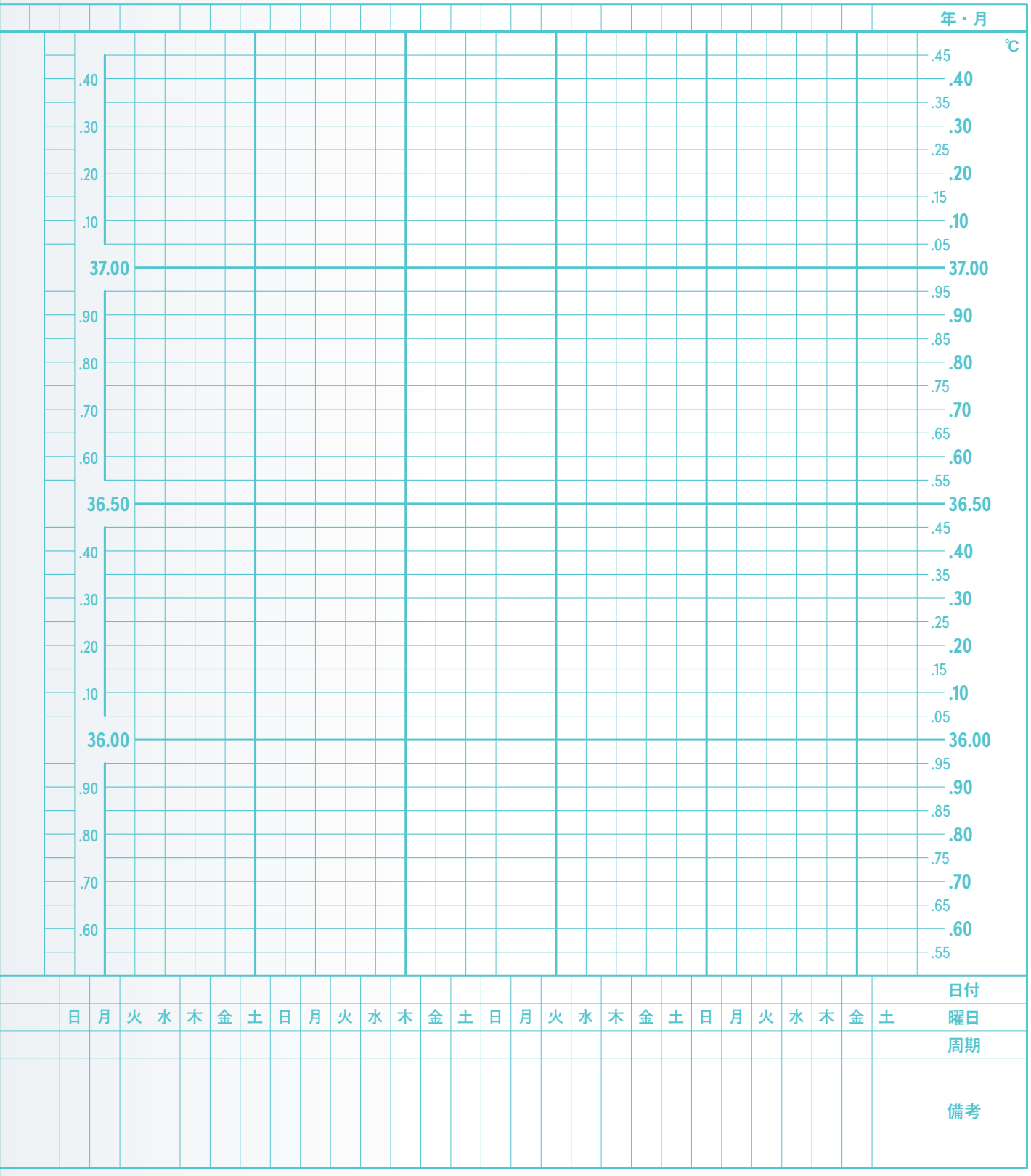
基礎体温の例



基礎体温の測り方

❶ 朝起きたらすぐにはかる

基礎体温は、毎朝できるだけ同じ時間に測るのが理想ですが、もし測り忘れても気にしないで。起床時間がまちまちな場合も、起床後すぐに測りましょう。



❷ 基礎体温表を用意する

基礎体温表は、病院や薬局のほか、インターネットでも手に入ります。まずは1周期分（月経初日〜次の月経初日）、トライし続けてみましょう!

❸ 気づいたことはメモを

体調が悪かった日や夜更かしをした日、性交があった日など、いつもとは違うことがあった場合は、その内容を基礎体温表に記載しておくのがおすすめ。どんなことが体温に影響するかがわかりやすくなります。

プレコンActionの記録

		現在 （　　/　　/　　）	半年後 （　　/　　/　　）	1年後 （　　/　　/　　）
体重（BMI）	目標　　kg （　　kg/㎡）	kg （　　kg/㎡）	kg （　　kg/㎡）	kg （　　kg/㎡）
運動実施（分/日）		（　　分/日）	（　　分/日）	（　　分/日）
ストレスケア（実施しているケア）		（　　）	（　　）	（　　）
基礎体温実施				
バランスよい食事				
葉酸サプリメントの摂取				
ドラック未使用				
禁煙				
節度ある飲酒				
性感染症の検査				
性感染症の予防（コンドームの使用）				
風疹ワクチン接種（自分・パートナー）		（　　）	（　　）	（　　）
子宮頸がんワクチン接種（女子）		（　　）	（　　）	（　　）
貧血	ヘモグロビン	（　　g/dL）	（　　g/dL）	（　　g/dL）
生活習慣病検診	血圧	mmHg/　　mmHg	mmHg/　　mmHg	mmHg/　　mmHg
	尿たんぱく	（ +++　++　+　− ）	（ +++　++　+　− ）	（ +++　++　+　− ）
	尿糖	（ +++　++　+　− ）	（ +++　++　+　− ）	（ +++　++　+　− ）
	血糖値	（　　mg/dL）	（　　mg/dL）	（　　mg/dL）
乳がん検診		（　+　−　）	（　+　−　）	（　+　−　）
子宮頸がん検診		（　+　−　）	（　+　−　）	（　+　−　）
婦人科かかりつけ医がある（かかりつけ医）		（　　） （　　）	（　　） （　　）	（　　） （　　）

（　　）年後 （　　/　　/　　）	（　　）年後 （　　/　　/　　）	（　　）年後 （　　/　　/　　）	（　　）年後 （　　/　　/　　）
kg （　　kg/㎡）	kg （　　kg/㎡）	kg （　　kg/㎡）	kg （　　kg/㎡）
（　　分/日）	（　　分/日）	（　　分/日）	（　　分/日）
（　　）	（　　）	（　　）	（　　）
（　　）	（　　）	（　　）	（　　）
（　　）	（　　）	（　　）	（　　）
（　　g/dL）	（　　g/dL）	（　　g/dL）	（　　g/dL）
mmHg/　　mmHg	mmHg/　　mmHg	mmHg/　　mmHg	mmHg/　　mmHg
（ +++　++　+　− ）	（ +++　++　+　− ）	（ +++　++　+　− ）	（ +++　++　+　− ）
（ +++　++　+　− ）	（ +++　++　+　− ）	（ +++　++　+　− ）	（ +++　++　+　− ）
（　　mg/dL）	（　　mg/dL）	（　　mg/dL）	（　　mg/dL）
（　+　−　）	（　+　−　）	（　+　−　）	（　+　−　）
（　+　−　）	（　+　−　）	（　+　−　）	（　+　−　）
（　　） （　　）	（　　） （　　）	（　　） （　　）	（　　） （　　）

プレコン宣言

プレコンは、あなたのこれからの人生を守ってくれる大切なケアです。

次の中からあなたにできることを選んで「プレコン宣言」をして、今日から行動してみましょう。

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

「プレコン」を何か
1つでも取り組んだら、
写真と一緒に
「#プレコン宣言」をつけて、
SNSでシェアしよう！

Action2 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
- ☐ 妊娠を考えたらサプリメントなどによって、400μg ／日の葉酸をとります

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）
- ☐ HPVワクチンを接種したか確認します

Action4 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
- ☐ 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

Action5 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

#プレコン宣言 をしたら

次は、**#プレコンタイプ** と **#プレコンレベル** をチェックしてみよう（制作中）

参考ウェブサイト等一覧

プレコンセプションケアセンター
国立研究開発法人 国立成育医療研究センター

日本で初めて開設された
プレコンセプションケアセンターの
ホームページです

まるっと体操
動画は2種類！

まるっと！女性の健康教育チャンネル

女性編 男性編

1回4分でできる
全身運動を
紹介しています

悩みや不安の相談方法・窓口
厚生労働省

悩みや不安を抱えているときの
相談窓口を紹介しています

身体活動・運動
スマート・ライフ・プロジェクト

いまより10分多くからだを動かす
コツを紹介しています

「食事バランスガイド」について
農林水産省

食事バランスガイドについて
解説しています

妊娠前からはじめる 妊産婦のための食生活指針
こども家庭庁

妊娠前から妊娠中の食生活について
ポイントを紹介しています

子宮頸がん
公益社団法人日本産婦人科学会

子宮頸がんについて解説しています

東京都性感染症ナビ
東京都福祉保健局

性感染症について解説しています

女性の健康推進室 ヘルスケアラボ
厚生労働省研究班（東京大学医学部藤井班）監修

女性の健康について解説しています

DV相談＋
内閣府 男女共同参画局

DVの相談を
24時間受け付けています

DV相談＋（プラス）

電話 24時間受付 0120-279-889（つなぐ はやく）

メール 24時間受付

チャット 受付 12:00～22:00

支援者（医療従事者、教員、人事部、事務等）の方へ

●プレコンは18歳以上の妊娠年齢世代の全ての方が対象です。個人の知識レベルや性格を考慮しながらアクションを実行できるようにアドバイスしましょう。●対象となる方の現在の健康状態や知識レベルをチェックし、ライフプランの立案やプレコンActionの実施ができるように支援しましょう。●かかりつけ医を持つための手助けをしましょう。●かかりつけ医は、個人のライフプランを尊重し、ライフプランにあった適切なケアをしましょう。

国立研究開発法人
国立成育医療研究センター
National Center for Child Health and Development

プレコンセプションケアセンター
preconception care center

2022年5月1日発行　2023年11月1日一部改定（第2版）　2024年2月1日一部改定（第3版）

●この冊子を印刷・複製して利用することは、教育・研修を目的とした非商用用途に限り認められています。
●この冊子に掲載のイラストを転載することを禁じます。

【企画・発行】令和2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（20DA0601）」（研究代表者 荒田尚子）
〒157-8535 東京都世田谷区大蔵2-10-1　FAX：03-5494-7909

No. 2020L5①_05