



2025年度
全国栄養士大会・オンライン

プレコンセプションケアを徹底解説

～重要トピック、相談対応のコツ、
オンライン相談事例紹介など～

株式会社Kids Public
産婦人科オンライン代表 重見大介



重見大介

産婦人科専門医, 公衆衛生学修士, 医学博士

産婦人科オンライン代表

2010年 日本医科大学卒

2012年 日本赤十字社医療センターにて初期研修修了

2015年 日本医科大学と関連病院にて産婦人科研修修了

2018年 東京大学大学院 公共健康医学専攻修士課程卒業

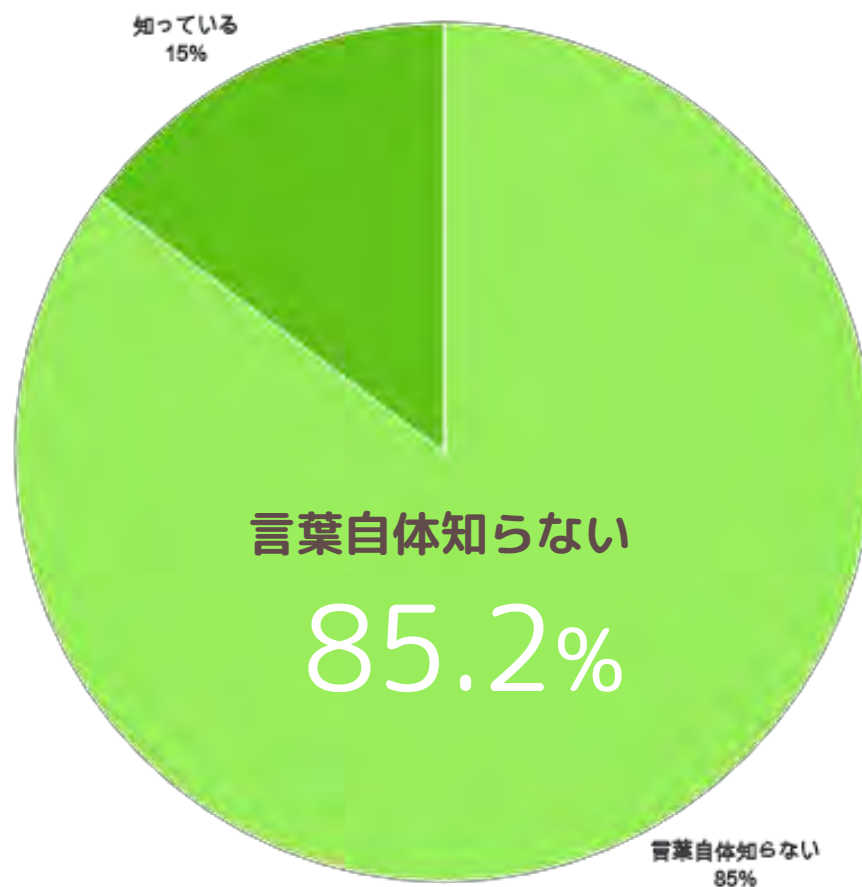
2022年 東京大学大学院 博士課程（医学）修了

2018年- 病院勤務、研究活動と並行して、株式会社Kids Publicの産婦人科を統括

1. プレコンセプションケアの概要と必要性
2. 知っておきたい4つのポイント
3. 日々の相談対応のコツ
4. オンラインでの相談事例

1. プレコンセプションケアの概要と必要性
2. 知っておきたい4つのポイント
3. 日々の相談対応のコツ
4. オンラインでの相談事例

「言葉自体知らない」と回答した未婚・妊娠出産未経験女性（18-39歳）は**85.2%**であり、まだまだ十分に知られていません。

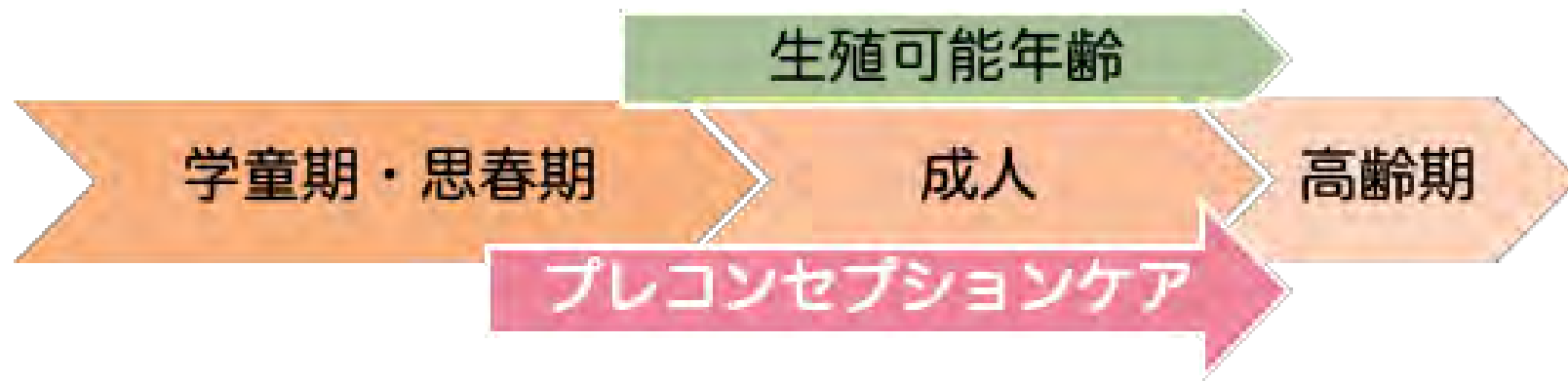


プレコンセプションケアとは？

confidential

pre + conception
(前) (受胎・妊娠)

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



プレコンセプションケアとは？（英国、米国）

confidential



Protecting and improving the nation's health

Making the Case for Preconception Care

Planning and preparation for pregnancy to improve maternal and child health outcomes



Pregnancy

Planning for Pregnancy During Pregnancy After the Baby Arrives Avoiding Pregnancy

VIEW ALL

About Planning for Pregnancy

WHAT TO KNOW

- There are things you can do before and between pregnancies to increase the chances of having a healthy pregnancy.
- Getting your body ready for pregnancy may look different for different people.
- The following are important steps to help you get healthy for yourself and any future children.



Preconception health
Describes "the health of women and men during their reproductive years, which are the years when they can have a child"⁷

Good preconception health encompasses two main concepts⁸



1. Planning pregnancy
Enabling women and their partners to choose if and when to start or grow their families

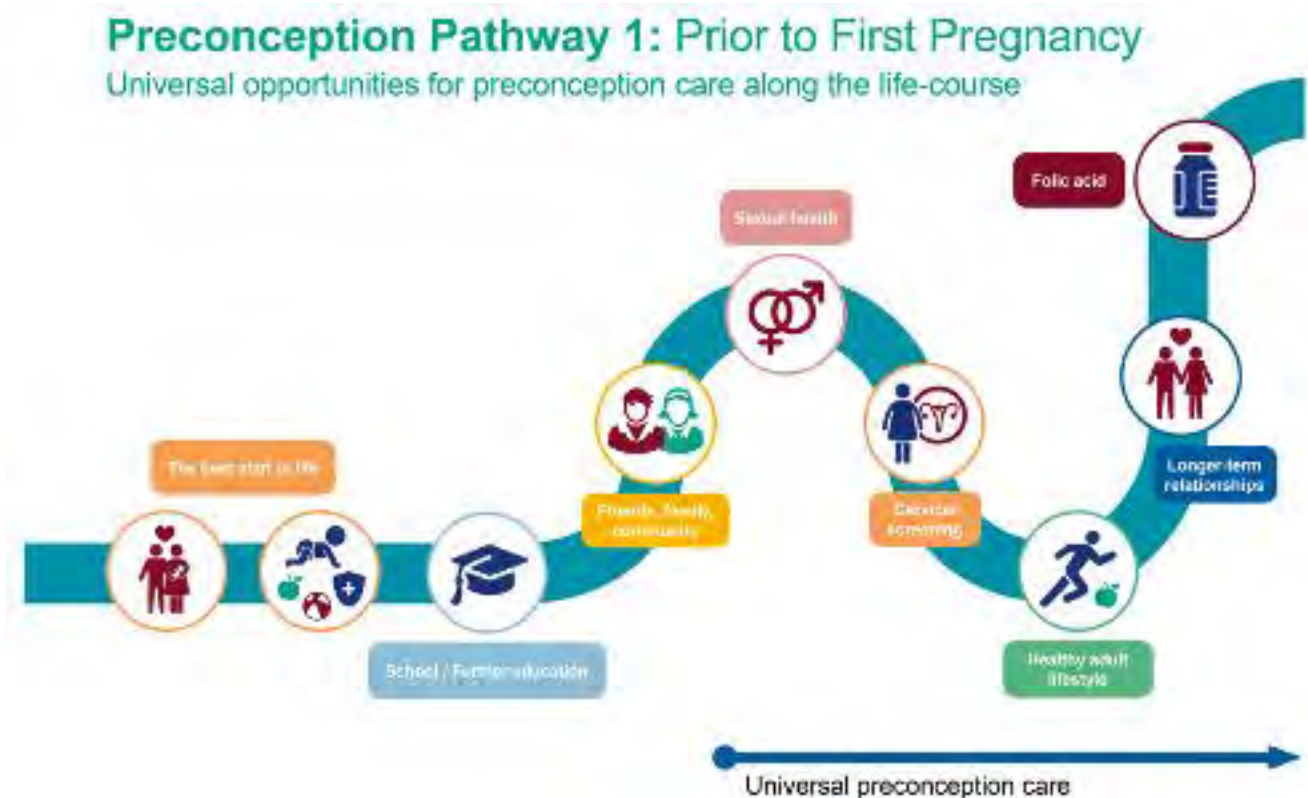


2. Fit for pregnancy
Recognising that many pre-pregnancy health behaviours and risk factors are amenable to change

2つの大きなコンセプト

1. 妊娠するかどうか、いつするかを決める
2. 妊娠に向けた健康作り





初めての妊娠の前段階

1. 健康的な性生活
2. 子宮頸がん検診
3. 運動などの健康習慣
4. 長期的な関係性を築く
5. 葉酸の摂取

Preconception Pathway 2: Managing Emerging Risks

Early interventions to manage emerging risks along the life-course

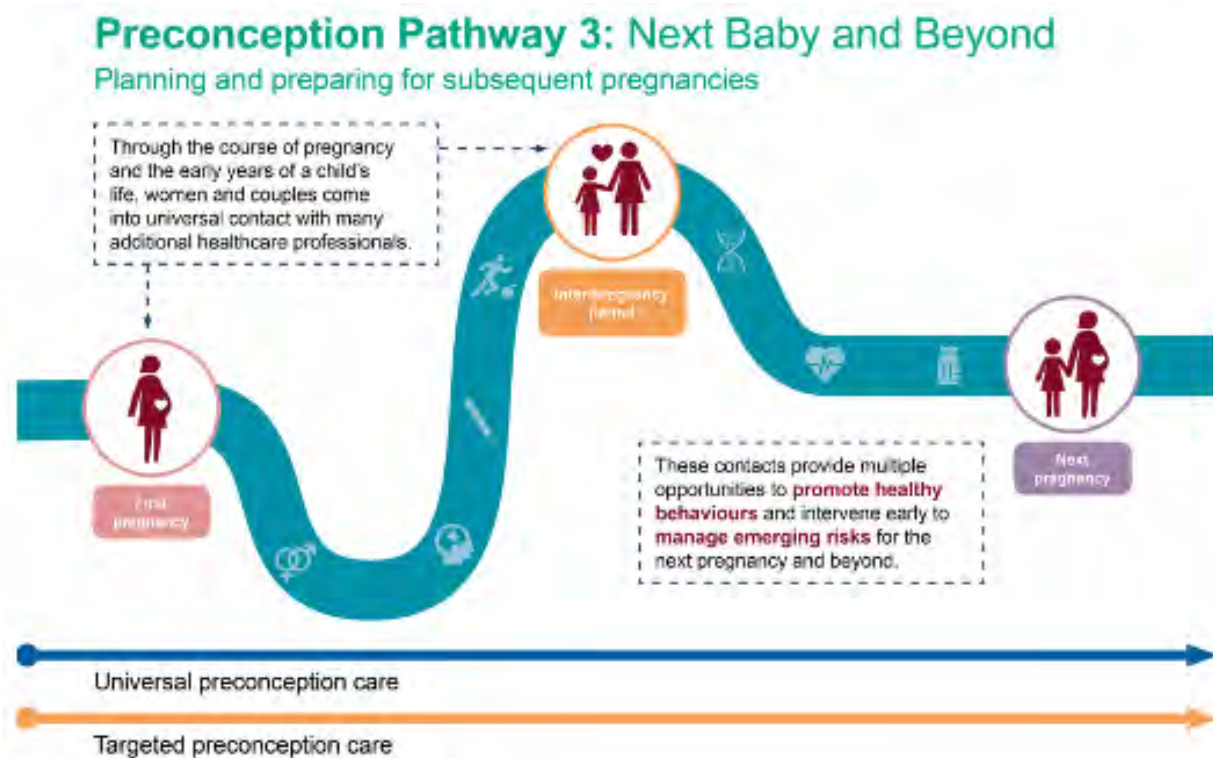


リスク因子を減らす

1. 肥満
2. 若すぎる/高齢の妊娠
3. 飲酒・喫煙
4. メンタルヘルス
5. 定期的な健康診断

Public Health England. Making the Case for Preconception Care.


https://assets.publishing.service.gov.uk/media/5b585b3a40f0b6338218d6f1/Making_the_case_for_preconception_care.pdf



第二子以降へ向けて

1. 初回妊娠・出産の経過
2. 次回妊娠までの生活
3. 次回妊娠に向けた準備

- 1. **思春期世代**（妊娠・出産の仕組みの理解と悪影響を与える行動の把握）
- 1. **すぐには妊娠を考えていない男女**（ライフプランにおける妊娠・出産・育児の捉え方、健康的な生活習慣の維持）
- 1. **妊娠を希望している男女**（積極的な情報収集や、妊娠することを重視した生活の工夫）
- 1. **2回目以降の妊娠を考えている男女**（過去の妊娠・出産における情報を考慮した上での工夫）



健康的な
妊娠・出産を目指す

適切な情報取得と
疑問の解決

生活習慣の
改善・行動

男性パートナー
も一緒に

- ☐ 適正体重のキープ
- ☐ 禁煙や受動喫煙の回避
- ☐ アルコールを控え、妊娠したら禁酒する
- ☐ バランスの良い食事
- ☐ 葉酸摂取（食事&サプリメント）
- ☐ 健康的な運動習慣（150分/週）
- ☐ ストレス解消と良い睡眠
- ☐ 感染症対策（風疹・B型肝炎・C型肝炎・性感染症など）
- ☐ ワクチン接種（風疹ワクチン・インフルエンザワクチンなど）
- ☐ 生活習慣病のチェック（血圧・糖尿病・検尿など）
- ☐ がん検診（乳がん・子宮頸がんなど）
- ☐ HPVワクチン
- ☐ 歯のケア
- ☐ ライフプランニング（将来の妊娠・出産の計画）

国立成育医療研究センター ウェブサイト.

https://www.ncchd.go.jp/hospital/about/section/preconception/pcc_check-list.html

- ☐ バランスの良い食事、適正体重のキープ
- ☐ 禁煙、過度の飲酒を控える
- ☐ ストレス解消と良い睡眠
- ☐ 感染症対策（風疹・B型肝炎・C型肝炎・性感染症など）
- ☐ ワクチン接種（風疹・おたふくかぜ・インフルエンザなど）
- ☐ 生活習慣病やがんのチェック
- ☐ HPVワクチン
- ☐ 自分と家族の病気を知っておく
- ☐ ライフプランニング（将来の妊娠・出産の計画）

1. プレコンセプションケアの概要と必要性
2. 知っておきたい4つのポイント
3. 日々の相談対応のコツ
4. オンラインでの相談事例

1. 早いうちから妊娠、出産の仕組みを知り、**適切な避妊法と妊娠の知識**を持っておく
1. **月経の仕組み**を理解し**婦人科疾患の早期発見**をすることで、望むタイミングでの妊娠率を下げないようにする
1. 若いうちから**自身のライフプラン**に妊娠、出産、育児を組み込むことで、**タイミングを逸するリスク**を減らし、**健康的な生活習慣**を保つ
1. **男性パートナーにも一緒に理解 ・ 行動してもらう**ことで、効果を最大限に高める

1. 早いうちから妊娠、出産の仕組みを知り、適切な避妊法と妊娠の知識を持っておく

- 最も妊娠しやすい時期とは？
（ 排卵日の2日前～当日が最も妊娠率が高まる ）
- 各避妊法の失敗率
（ "安全日"：24%、コンドーム：21% ）
[1年間の使用を想定. 典型的な使用法の場合]
- 低用量ピルや子宮内システムに関する知識
（ 効果、費用、注意点など ）



一般社団法人 日本生殖医学会.
Trussell J. Contraception. 2011;83(5):397-404.

2. 月経の仕組みを理解し婦人科疾患の早期発見をすることで、望むタイミングでの妊娠率を下げないようにする

- ・ 月経困難症に潜む疾患
（子宮内膜症や子宮筋腫など）
- ・ 過多月経に潜む疾患
（無排卵周期、子宮筋腫、子宮腺筋症、ポリープ病変など）
- ・ 月経前の不調やメンタルヘルス
（月経前症候群 [PMS]、月経前不快気分障害 [PMDD]）
- ・ 不正出血に潜む疾患
（子宮頸管ポリープ、子宮頸がんなど）



3. 若いうちから自身のライフプランに妊娠、出産、育児を組み込むことで、タイミングを逸するリスクを減らし、健康的な生活習慣を保つ

- 年齢ごとの妊娠率
(不妊の頻度 : 30～34歳では15%、35～39歳 22%、40～44歳では29%)
- 不妊治療の成功率の実情
(出産まで至る頻度 : 35歳で20%、40歳で10%、42歳で5%)
- 妊娠中～産後のうつ症状
(約15%に発症。不安が強い、周囲の支援が乏しい、独身などでリスクUP)
- 禁煙、葉酸摂取、運動習慣、予防接種など

4. **男性パートナーにも一緒に理解・行動してもらうことで、効果を最大限に高める**
- ・ 肥満や喫煙、過度の飲酒は男性不妊のリスク
 - ・ 妊娠中の副流煙（電子タバコ含む）の危険性
（流産、低出生体重児や胎盤異常のリスクUP）
 - ・ パートナーの感染症対策も重要
（風疹ワクチン、おたふく風邪ワクチン、インフルエンザワクチンなど）



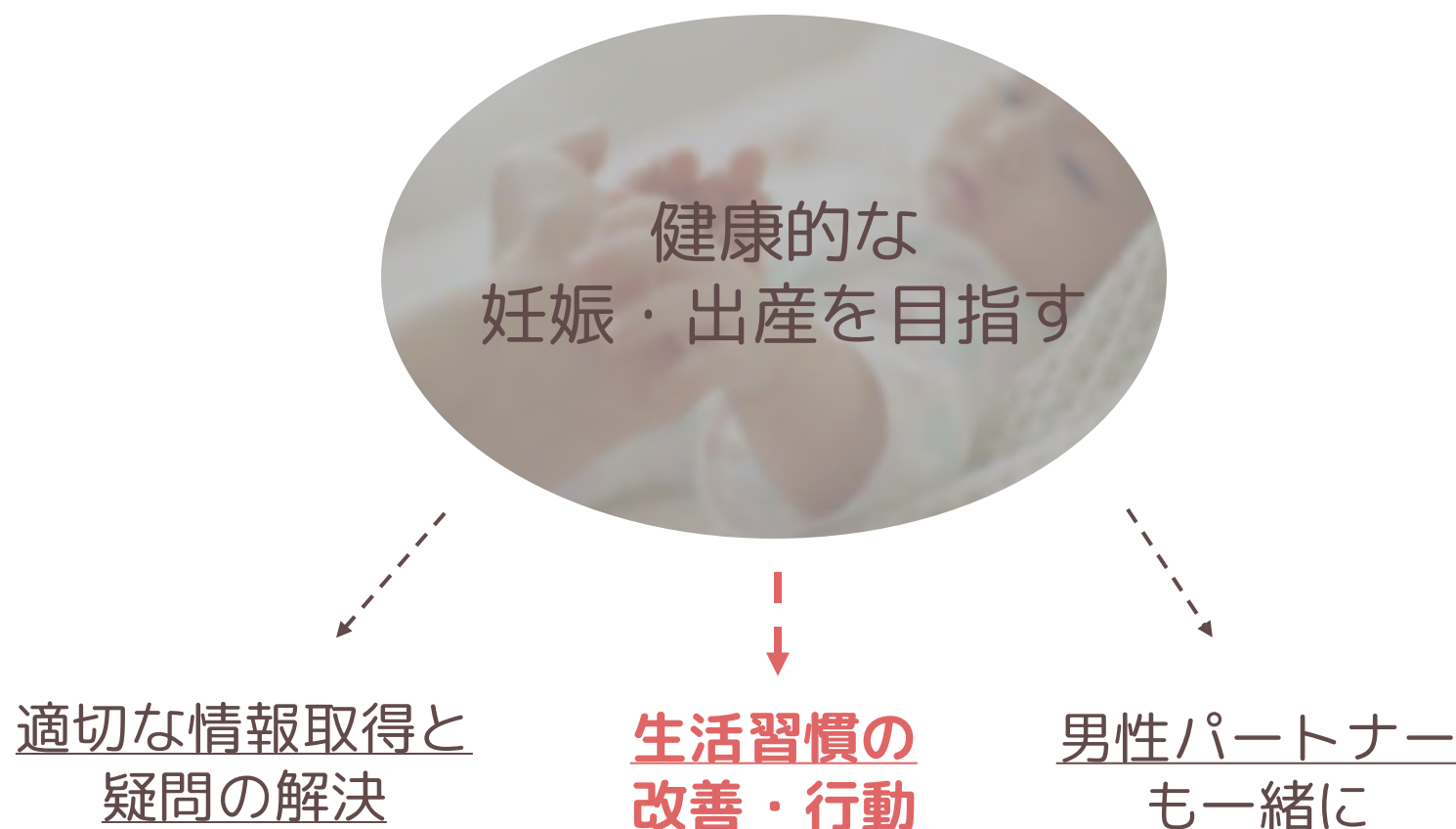
1. プレコンセプションケアの概要と必要性
2. 知っておきたい4つのポイント
- 3. 日々の相談対応のコツ**
4. オンラインでの相談事例

1. 情報取得と疑問解決をサポートする
2. 生活習慣の改善・行動へ繋げる
3. 男性へのアプローチを忘れずに

- インターネットやSNSに玉石混交の情報が氾濫
- **適切な情報取得**をサポートする（情報提供、信頼できる情報源の紹介など）
- **疑問の早期解決**をサポートする（オンライン相談窓口の設置など）



- **女性特有の健康的な生活習慣**を促す（貧血予防、バランス良い栄養管理など）
- **妊娠希望状況を含めた個別相談**ができる仕組み作り（専用窓口の設置など）
- **定期健康診断**の結果を踏まえたアドバイス（学校や企業等との連携）



- 男性も巻き込んだ取り組みがマスト
- **男性自身やカップルで相談しやすい**仕組み作り（オンライン相談窓口など）
- **男性を主対象としたヘルスリテラシー向上**（HP・セミナー・講座など）



東京都
都全体で探す

防災・緊急情報
カテゴリ別
組織別

キーワード検索
福祉局
検索

MyTOKYO
おすすめの情報を
テーマごとに発信

福祉局
Bureau of Social Welfare

局の分野別
組織情報
採用情報
届出・申請
資格・試験・免許
条例・計画・審議会

刊行物・動画
お知らせ
お問い合わせ

音声読み上

子供家庭
高齢者
障害者
生活の福祉
福祉の基盤づくり
保健・医療

～いまの自分や未来の自分、そして未来の家族のために！～

若い世代が将来の妊娠・出産に関する正しい知識を身につけ、プレコンに取り組むきっかけとなるよう、性別、年代別の解説動画を作成しました。生活習慣のチェックリストや今から取り組むことができる「プレコン」のポイントなどを、専門家監修のもと、性別、年代別に向けて解説した動画です。ダイジェスト版を掲載しています。興味を持っていただけたら、フルバージョンもぜひご覧ください。

20代向け

- ・ [男性（15秒）](#)
- ・ [女性（15秒）](#)

30代向け

- ・ [男性（15秒）](#)
- ・ [女性（15秒）](#)

[フルバージョンはこちら](#)

心を許してもらう状況を作る

- 笑顔
- 相談者に視線を向ける
- 明るい声で挨拶する



※声が聞き取りやすいか、顔の写りが暗くないかなど、通信環境や照明は事前にチェックする

傾聴する

- 1分間は相手の話を遮らずに聞く
- あいづち、繰り返しを行う
- 相手の悩みを言語化し、代弁する



共感する

- 感情の反映
- 感情の正当化
- 承認・賞賛
- ねぎらい・励まし・支援・協力



①感情の反映

例) それはご心配でしたね。 / だいぶ辛そうな様子ですね。 / それは嬉しかったですね！

②感情の正当化

例) それは驚かれて当然ですよ。 / お辛いお気持ち、私もお察し致します。 / ご心配でしたね。わかります。

③承認・称賛

例) よかったですね！ / いいですね！ / それはよくお考えになりましたね！ / 素晴らしい方法だと思いますよ！是非続けてくださいね。 /

④労い・励まし・支援・協力

例) 経過が長かったようですが、これまでよく頑張られましたね。 / 頑張ってくださいね！ / 応援しています！ / わたしたちにいつでも相談してくださいね。 / 少しでもお力になりたいと思っています。

支援の気持ちを伝える

- 相談内容に答えるだけでなく、相談できる人がいるという安心感も大事
 - 「いつでも頼ってくださいね」
 - 「私も経過を気にしています」



- 共感を示したり、支援の気持ちを伝えるのは**テキストでも同様**
- **700文字**程度で丁寧に説明すると、相談者の方の満足度も高くなる
- 漢字が多すぎるのは好ましくない
- 箇条書きも見やすさに貢献
- 段落分けをうまく活用

小児科オンライン

いつでも相談（小児科医）（回答）

ご相談ありがとうございます。
小児科医の橋本直也と申します。
よろしくお願い致します。

お子さんの発疹に関してのご相談ですね。お熱は下がってよかったですね！でも新しく発疹が出てきてご心配ですね。病院受診の目安に関して重点的にお答えします。

まず、お熱と発疹の原因からですが、発熱のあと発疹が出てきたという経過から、一般的には、突発性発疹を可能性の一つとして考えます。お子さんはこれまで突発性発疹にかかっていますか？突発性発疹はヘルペスウイルス6型と7型の2種類によって起こり、2回かかる可能性があります。

突発性発疹は高いお熱が数日続いた後、解熱とほぼ同時に発疹を引き起こしてくる病気です。解熱後に発疹が出てくことで、突発性発疹と診断することができます。そして、この発疹はこの病気が治りつつある証拠でもあります。そのため、発疹自体は今後数日続きますが、基本的に発疹に対しては何もする必要がなく、このまま様子を見ていただくだけで結構です。お子さんの様子が元気そうであれば特に病院受診も必要としません。

食欲もあり、いつも通り寝ているということであれば、それも良いサインです。発疹は誰かにうつるということもありませんので、お子さんが元気でさえあれば、いつも通り過ごしていただいても構いません。

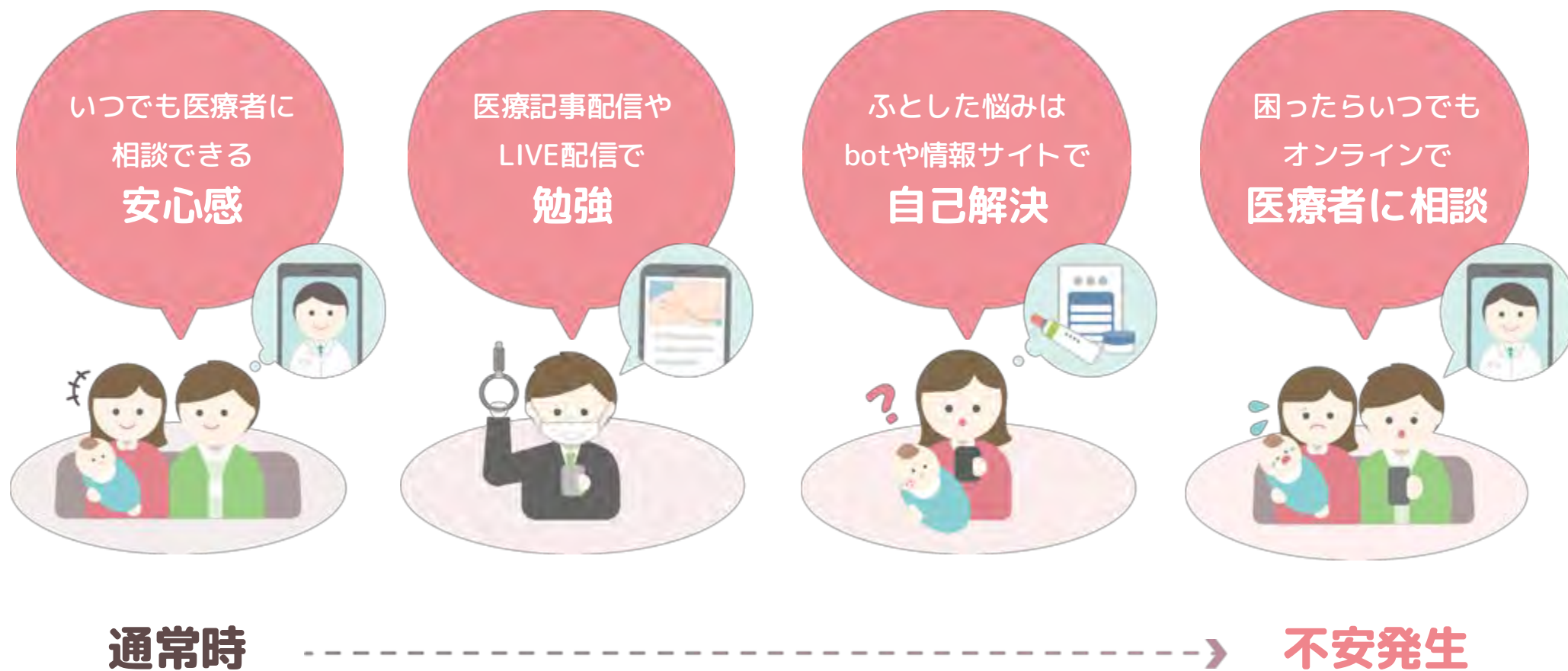
少しはご参考になりましたでしょうか？
どうぞお大事になさってください。

後ほど、利用後のアンケートがメールで送られます。お子様のその後のご様子も気になりますので、よろしければアンケートにご協力頂けると幸いです。

小児科オンライン
橋本直也

1. プレコンセプションケアの概要と必要性
2. 知っておきたい4つのポイント
3. 日々の相談対応のコツ
4. オンラインでの相談事例

どこにいても簡単に 小児科医・産婦人科医・助産師と繋がる



オンラインツールを用いて、手軽に悩みや不安についてご相談いただけるサービスです（BtoBtoC：相談者は費用負担なし）。

いつでも相談

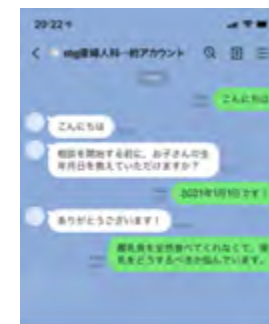
- ・ **毎日24時間**、質問を受付
- ・ 原則24時間以内に医師/助産師より回答送付

夜間相談

- ・ 平日18時～22時
（1枠10分の予約制）
- ・ **チャット**や**動画通話**に対応
- ・ 相談開始の**15分前**まで予約可能

日中助産師相談

- ・ 月・水・金13時～17時
- ・ **予約なし**で助産師とLINEのチャットが可能





お悩みcheck!

あなたの年代・お悩みは？

10代

次のデートが心配...

先生、カラダのこと、教えてください！



レイナさん (18) アキラさん (19)

レイナさん (18)

大学1年生。
女子校育ちの奥手で
妄想好きな女の子。

アキラさん (19)

大学2年生。
レイナのサークルの先輩。
オタクで研究熱心な男の子。

20代

かなえたい夢はあるけれど...

この先どうすればいいですか？



ユキさん (25) ジンさん (27)

ユキさん (25)

イラストレーター見習い。
結婚や将来のことを
きちんと考えていない。

ジンさん (27)

ダンサーとして
世界で活躍するのが夢。
夢と現実の狭間で悩んでいる。

30代

仕事が忙しくて...

いつかは... じゃダメですか？



西ナオミさん (33) 西リョウさん (33)

西ナオミさん (33)

書店に勤めるパート主婦。
結婚して8年。
そろそろ赤ちゃんが
欲しいと思ってる。

西リョウさん (33)

大手出版社に勤めるサラリーマン。
仕事が忙しくて、妻・
ナオミとのすれ違いに悩んでいる。

プレコンセプションケア相談 のご案内



産婦人科オンライン

産婦人科医または助産師が、性や妊娠に関する疑問や悩み、健康管理に関する様々な相談を受け付けます。
お気軽にご相談ください。

※プレコンセプションケア（プレコン）とは：自分の身体や将来の妊娠について正しく理解して日常生活や健康に向き合い、ライフプランを考えていこうというものです。

参考：プレコンセプションケアを始めませんか？

例えば、こんなことが相談できます

- ・ 生理周期が不安定
- ・ 正しい避妊方法を知りたい
- ・ 生理痛や生理前の体調不良
- ・ 体型と生理・妊娠の関係は？
- ・ 体や性についての悩みがある
- ・ 希望の時期に妊娠するために今できること
- ・ ビルやサプリの効果や使い方
- ・ 男性と女性の体の違いを知りたい

1. 在住・在勤・在学者が対象
2. 専門職へ直接相談できる
3. オンラインでいつでもどこからでも
4. 産婦人科受診より低いハードル
5. 将来に向けて行動変容を促進

信頼できる情報をプッシュ型で配信



将来の妊娠のために今からできる「プレコンセプションケア」について知っておきましょう①

皆様の人生プランの中に、「次の妊娠に向けてより良い健康な赤ちゃんを産むためのプレコンセプションケア」とい

記事の続き

「基礎体温」から何がわかる？



毎朝目覚めた直後に測った体温を基礎体温といいます。数ヶ月続けて測ると、**排卵に関わるからだのリズムを知ることができます。**

仕組みや測り方について、チェックしてみましょう。

記事の続きを読む

発信方法・対象

● メール（毎月1回）

- 産婦人科オンラインからのメールマガジン受信設定を許諾している方

● LINE（毎月1回）

- 産婦人科オンライン公式LINEとLINE連携している方

発信内容

- 10～20代男女を対象に、プレコンセプションケアに関して医療者が執筆した記事を配信

1. 月経困難症
2. 生理前の精神面の不調について
3. 不正性器出血
4. 生理不順
5. タンポンについて

1. 妊娠検査薬の使用について
2. 妊娠の可能性はあるか
3. 妊活前の検査について
4. 排卵のタイミングについて
5. 精液検査について
6. 卵管造影検査について
7. 体外受精の保険適応の内容について

1. 子宮腺筋症について
2. HPVとワクチンについて
3. 外陰部の皮膚症状
4. 性行為における痛み

1. 妊娠陽性反応がでたがどうしたらよいか
2. 妊娠時の遺伝性疾患の頻度など
3. 業務上の感染症の心配
4. 妊娠高血圧腎症による次の妊娠への影響
5. 妊娠を考えているが、もし帝王切開になった場合
腰椎麻酔が怖い
6. バースプランに関して

1. 避妊について相談
2. 低用量ピルの飲み忘れに関して
3. アフターピルの短期間での再度服用について



- 葉酸摂取の目的で**妊婦向けのサプリメントを検討**していますが、**過剰摂取**が気になります。葉酸単体で充分との情報もありますが、鉄、カルシウムやマルチビタミンが加わっているタイプのものも多く迷っています。



- 現在2人目を妊活中です。性行為後の**妊娠疑いのある期間（1ヶ月程）の食事はどんなことに気を付けた方がいいのでしょうか**。コーヒーやお寿司が好きでよく食べます。



- 妊娠していると思わずに**お酒を結構飲んでました**。アプリで調べたら妊娠7週と出てきました。食べたもの、飲んだものはもう仕方ないと分かっていますが正直不安です。



- 169cm、80kgです。多嚢胞性卵巣症候群があり、2人目が欲しく不妊治療中ですがなかなか授かりません。1人目も人工授精でしたが、糖質制限をしてひたすら運動して70kgくらいまで落として妊娠しました。やはり10kgくらい痩せれば妊娠率は上がるのでしょうか。**ダイエットと栄養管理について悩んでいます。**



- 前回の妊娠時も貧血でしたが治療の必要はないと言われました。**最近の会社の健康診断でも貧血を指摘されています。**2人目を作りたいので、妊娠前に必要な事とか必要なサプリメントなど教えてほしいです。

1. プレコンセプションケアの概要と必要性
2. 知っておきたい4つのポイント
3. 日々の相談対応のコツ
4. オンラインでの相談事例

**プレコンセプションケアの全体像を把握し、
さまざまなライフステージの方へ、
共感力を意識した相談時の工夫を土台に、
適切な情報提供から行動変容に繋げることは、
多くの人の助けになるはずです。
皆様のご活躍を心から応援しております。**