

# プレコンセプション ケアってなに？

性別を問わず若い世代が  
性や妊娠に関する正しい  
知識を身に付け、その先の  
ライフプランを考えるうえで  
今の健康管理を促すこと

PICK UP

知らなかった！93.8%\*

※知らなかった、聞いたことはあるが  
意味までは知らない。

プレコンセプションケア（プレコ  
ン）について、知ってほしい内容が  
ぎゅっと詰まっています！



秋田県の

# 大学生に聞きました！

みんなはこう考えている？

プレコンセプションケアに関する意識調査



秋田県公式サイトを  
チェック！



秋田県

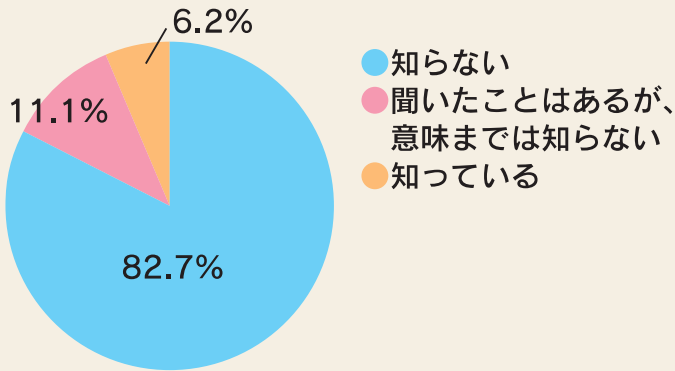
# 知っていますか？

アンケートにご協力いただき、ありがとうございました。(令和7年10月~11月実施)

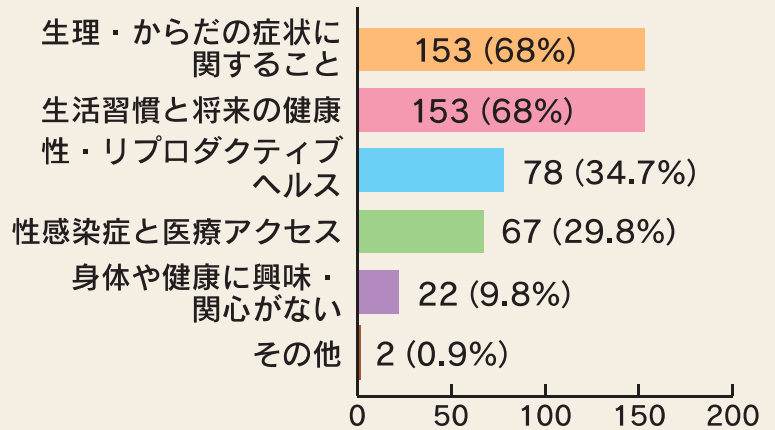
秋田県内の大学生225名(女性166名、男性54名、不明5名)からの回答をいただきました。

## ●プレコンセプションケアアンケート

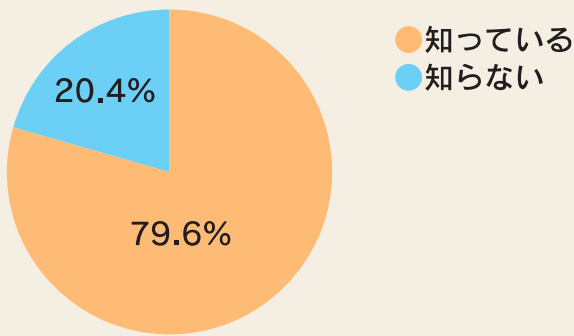
### 1 プレコンセプションケアの意味を知っていましたか？



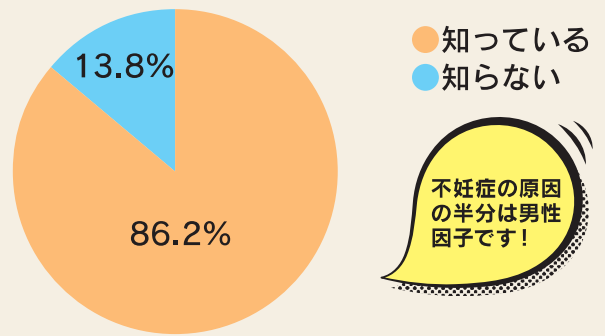
### 2 関心があるのは？ (複数回答可)



### 3 女性は、30代後半から特に妊娠の可能性が下がることを知っていますか？

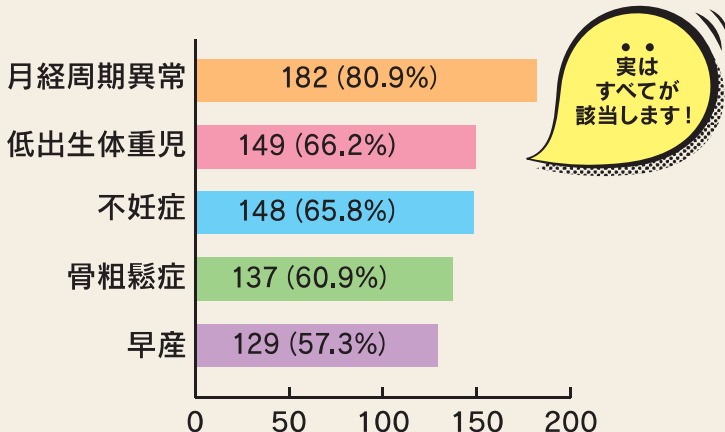


### 4 不妊になる原因は、女性にも男性にもあることを知っていますか？



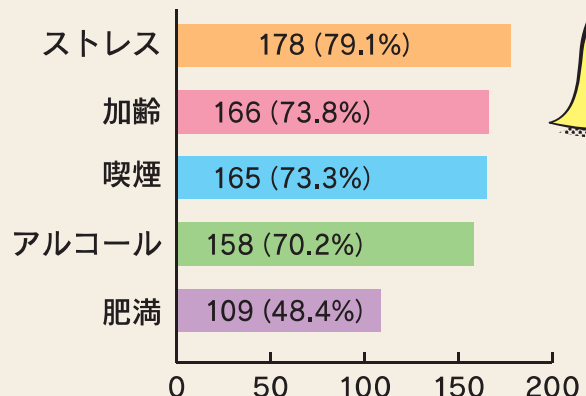
不妊症の原因の半分は男性因子です！

### 5 女性がやせすぎである場合に高まる健康リスクは？ (複数回答可)



実はすべてが該当します！

### 6 精子をつくる機能が低下するなどの生殖能力に影響を与える要因は？ (複数回答可)



実はすべてが該当します！

# みんなの声 ご紹介

将来自身の身を守るためにも必要だと感じた。

PMS（月経前症候群）を性別問わず多くの人に知ってもらいたいです。

女性は危機感を感じているが、男性側の関心が薄いように感じる。

一般的に避けられやすい話をきちんと周知するのはとても大事だと思いました

SNSにあるだけの情報では不確かなことが多いため、できるだけ多くの方が年代問わず知っておくべきだと思います。

自分から興味を持ってイベントに参加しようとする人は限られていると思うので、広告や紙媒体での啓発活動の方が効果があると感じた。

セミナーなどは専門職の方から聞きたい

これから子どもが欲しいと考えている人たちが知識を身に付けて、不妊の確率を下げていけたらいいなと思います。

義務教育課程から体の不調についてもっと学んでおけばよかったと感じた。

大学で性教育を導入してほしい

## 産婦人科医師からのメッセージ

「将来どんな仕事をしたいか」は考えるのに、「将来子どもがほしいか」、「ほしいとしたらいつ頃か」は考えていますか？

実は、今の日本では4.4組に1組のカップルが不妊に悩んで通院しています。妊娠したいときに妊娠するのは簡単なことではありません。

皆さんの世代からの健康管理で、予防できる不妊症はあります。

自分が思い描く人生を歩むためには、正しい知識を学び、今からの健康管理がとても重要です。

preconception careを一緒に学んでみませんか？



できることから始めてみよう!



# プレコンAction6選

## 1 適度な運動で適正体重をキープする



やせ過ぎは、無月経や月経不順だけでなく、流産・早産、低出生体重児のリスクも高めます。また、男女ともに肥満は不妊の大きな原因です。

## 2 バランスの良い食事を心がける・葉酸を積極的に摂取しよう



やせることを優先すると栄養やエネルギー不足に陥りがちです。欠食せずに、主食・主菜・副菜を基本に栄養バランスがとれた食事をとりましょう。妊娠を計画している女性は、通常の食事に加えて、葉酸をサプリメントなど通常の食品以外から400 $\mu$ g/日摂取することで赤ちゃんの奇形を7割予防できることが分かっています。

## 3 生活リズムを整えストレスをためない



強いストレスは心身にダメージを与え性機能障害のリスクを高めます。可能性が考えられています。質の良い睡眠で心身の疲労を回復させるとともに、自分に合った方法でストレス解消を目指しましょう。

## 4 たばこを遠ざける・飲酒はほどほどに



喫煙はがんや心臓病など多くの病気を引き起こすだけでなく、男女ともに不妊のリスクを高めます。また、妊娠中の喫煙、受動喫煙は赤ちゃんの命を危険にさらします。さらに、アルコールは摂りすぎると精子をつくる機能が低下するなどの生殖能力に影響を与える要因となっていることが分かっています。

## 6 こどもを持つ選択、持たない選択 セクシュアル・リプロダクティブ・ヘルス/ライツ SRHR (性と生殖に関する健康と権利)



SRHRとは、恋愛や性のあり方、そして「こどもを持つか・持たないか」「いつ・何人ほしいか」を、自分自身で選んでいいという大切な考え方です。実は、不妊に悩むカップルや、予期しない妊娠によって将来の計画が大きく変わってしまう人は少なくありません。だからこそ、今のうちから「自分はどんな人生を送りたいのか」「将来についてどう考えたいのか」を考えてみるのが大切です。正しい知識を知り、必要な行動を選ぶこと、それがプレコンセプションケアの第一歩であり、未来の自分を大切にすることにつながります。

## 5 検査やHPVワクチンを受けよう



健康管理のために、かかりつけ医を持ちましょう。各ライフステージで適切なケアを提供してくれます。また、子宮頸がん予防のために、HPVワクチンの接種と定期的ながん検診が大切です。その他、乳がん検診、梅毒やクラミジアなどの性感染症の検査も忘れずに。