提 供 日　2026/11/18
タイトル　静岡県立大学と共同でプレコンセプションケア講座を実施します
担　　当　健康福祉部 こども若者局こども未来課
連 絡 先　母子保健班　原田
TEL 054-221-3309

Well-Being
幸福度日本一の静岡県

静岡県立大学と共同で
プレコンセプションケア講座を実施します！

１　要旨

静岡県では、将来の妊娠・出産の希望の有無にかかわらず、男女ともに性や妊娠に関する正しい知識を身につけ、健康管理を促す「プレコンセプションケア」の取組を進めています。

このたび、若い世代が将来のライフプランを考える上で必要な知識を普及するため、静岡県立大学の学生を対象とし、講座を実施します。

２　概要

日　時	令和8年11月24日(火)午前9時から午前10時30分
対　象	静岡県立大学　学生1年生から4年生　36人
会　場	静岡県立大学草薙キャンパス　看護学部棟　講義室(13411)
講　師	特定非営利活動法人リプロダクティブヘルス研究会 理事長　宇田　公美子　氏(助産師)
内　容	・プレコンセプションケアとは何か ・なぜ、プレコンセプションケアが必要なのか ・若い女性に多い、過度なダイエットによるリスク　　等

３　問合せ先

取材いただける場合は、令和８年11月20日（金）正午までに下記担当まで御連絡をお願いいたします。

担当：静岡県健康福祉部こども若者局こども未来課母子保健班　原田
電話番号：054-221-3309

４　その他

本県ホームページ「プレコンセプションケアについて」

https://www.pref.shizuoka.jp/kodomokyoiku/kodomokosodate/boshihoken/1058176.html

Well-Being
幸福度日本一の静岡県

静岡県公立大学法人
静岡県立大学
UNIVERSITY OF SHIZUOKA



まずは 生活習慣を整えましょう！

◎バランスのよい食事を心がけよう

コンビニ食でも**主食+主菜+副菜**を意識する。

例：おにぎり+ゆで卵+野菜スティック、牛丼+サラダ

詳しくはこちら▲

出典：働く女性の心とからだの応援サイト

◎葉酸や亜鉛を摂取しよう

妊娠前から**葉酸**を摂取することで、赤ちゃんの神経管閉鎖障害の予防につながります。

サプリメントを活用しながら、1日400μg以上の摂取を目指す。

（男性は抗酸化作用のある**亜鉛**の摂取がオススメです。）

例：葉酸100μg：蒸しブロッコリー7房、茹でたほうれん草1皿分

◎質のよい睡眠をとろう

寝る1時間前からスマートフォンやパソコンの使用を控える。

睡眠時間は**6～7時間**を目安に。

◎禁煙・禁酒を意識しましょう

受動喫煙にも注意が必要です。

◎適度な運動をしましょう

日頃から「散歩」、「早く歩く」など**意識的に身体を動かす。**

詳しくはこちら▶

出典：スポーツ庁ホームページ

◎適正体重を維持しましょう

BMIとは世界共通の肥満度のことで、**BMI22**が理想値と言われています。

BMIを▶計算してみよう！

18.5 未満	18.5～24.9	25 以上
やせている	標準	太っている

出典：女性の健康推進室 ヘルスケアラボ

◎子宮頸がん検診を受けましょう

20歳代から増えるがんで、性交渉の経験がある方は誰でもなりうる病気です。**2年に1度**、検診を受けましょう。

多くの場合、自治体などから補助があるため、**無料または一部の自己負担で**検診を受けることができます。

詳しくはお住まいの市町村にお問合せください。

◎予防接種（ワクチン）を受けましょう

子宮頸がん：初期の手術であっても、流早産の原因になることがあります。また、進行すると、子宮摘出が必要になることもあります。

風　　疹：抗体価を確認し、低い場合は予防接種を受けましょう。妊娠中に感染すると、赤ちゃんの心臓の病気や白内障、難聴を患うリスクが高まります。

麻　　疹：妊娠中に感染することで、流早産、肺炎、脳炎の可能性が高まります。

男女別 生活習慣チェックシート

Check!



男女共通

- 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。
- 禁煙する。受動喫煙を避ける。
- 週に150分運動しよう。こころもからだも活発に。
- ストレスをためこまない。
- 良い睡眠をとろう。
- 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）
- 自分と家族の病気を知っておこう。
- パートナーも一緒に健康管理をしよう。
- 危険ドラッグ、過度の飲酒はやめよう。
- ワクチン接種をしよう。（風疹・麻疹・おたふくかぜ・水ぼうそうなど）
- 生活習慣病（高血圧・糖尿病・高脂血症）をチェックしよう。
- 将来の妊娠・出産やライフイベントについてパートナーと一緒に考えてみよう。



女性用

- 妊娠したら禁酒する。
- 食事とサプリメントから葉酸を積極的に摂取しよう。
- 歯のケアをしよう。
- 有害な薬品を避ける。
- がんのチェックをしよう。（乳がん・子宮頸がんなど）
- HPVワクチンを接種したか確認しよう。
- かかりつけの産婦人科医を持とう。
- 持病と妊娠について知ろう。（薬の内服についてなど）

参考・引用：国立研究開発法人 国立成育医療研究センター プレコンセプションケア チェックシート

静岡県健康福祉部こども若者局　こども未来課
静岡市葵区追手町９番６号
TEL：054-221-3309　FAX：054-221-3521

今からできることがあります

プレコンセプションケア



プレコンセプションケアとは

男女ともに性や妊娠に関する正しい知識を身につけ、健康管理を行うように促す取組と定義されています。

「成育医療等基本方針」より

監修
・静岡県立こども病院周産期母子医療センター
顧問　西口 富三先生
・聖隷健康サポートセンター *Shizuoka*
所長　鈴木 美香先生
・静岡社会健康医学大学院大学
准教授　溝田 友里先生

静岡県

なぜ、プレコンセプションケアが必要なの？

○不妊の増加や、若い女性の『やせ』の増加により、重要性が増しています。

○ハイリスク妊娠の予防のためだけでなく、妊娠・出産に関わらず、将来健康で過ごすために必要です。

卵子・精子の数は加齢とともに減っていきます

卵子

・女性が生まれる前から持っており、胎児期が最大
・それ以上増えることはなく、加齢とともに減少

■年齢と卵子数の関係

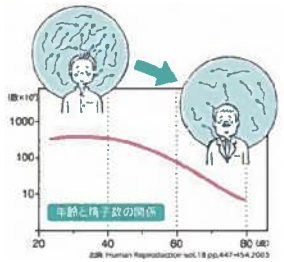


700万個 胎児期６か月 ▶ 200万個 出産時 ▶ 5～10万個 思春期 ▶ 1万個 40歳

精子

・毎日作られているが、加齢とともに精子を作る機能や質が低下
・食生活の変化、睡眠時間の減少、座っている時間が長いなど、近年のライフスタイルの変化や喫煙等酸化ストレスの増加により精子の活動力が低下

■年齢と精子数の関係



図（出典：東京都福祉局「いつか子供がほしいと思っているあなたへ」より）

不妊とは？

避妊をしないで性交渉をしているにもかかわらず、1年間妊娠しないことです。不妊の原因は女性だけでなく、約半数は男性にもあります。近年、出産年齢が上昇し、妊孕性（妊娠する力）が低下しています。不妊治療を始めるタイミングは妊活後1年が目安と言われています。30歳代後半の場合は、妊活後、半年を目安にしましょう。

過度なダイエットは、本人だけでなく生まれてくる赤ちゃんにもリスクがあります

本人への影響

○血糖値を下げるホルモンの分泌が低下し、糖尿病のリスク高まります。

○女性ホルモン（エストロゲン）の分泌が低下することで排卵障害を起こし、不妊症の原因になります。

○十分な骨量が獲得できず、骨粗鬆症のリスクが高まります。



赤ちゃんへの影響

小さな赤ちゃんが生まれたり、赤ちゃん（胎児）に十分な栄養が行き渡らないことで、血糖値を下げるホルモンの抵抗性をあげたり、腎臓の機能を低下させ、将来赤ちゃんが大人になった時に、糖尿病や高血圧、メタボリックシンドローム（※）などの病気を発症するリスクが高まります。

（※）メタボリックシンドローム：内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより、心臓病や脳卒中などになりやすい病態。



▲詳しくはこちら

出典：女性の健康推進室ヘルスケアラボ

かかりつけの産婦人科医を持ちましょう！

○「産婦人科」と聞くと、妊娠・出産まで関係のない場所だと思うかもしれませんが、不妊や生理など女性の悩みを相談することができる場所です。

○生理痛が年々ひどくなる、痛み止めの効きが悪い、服用回数が増えたなどは、子宮筋腫や子宮内膜症のサインと言われています。

○子宮内膜症は不妊症の原因にもなるため、我慢せず、まずは産婦人科受診を検討しましょう。



ハイリスクな出産を防ぐための4つのポイント

1 持病（※）がある方へ



ハイリスク妊娠につながる可能性があるため、妊娠を考えるタイミングで、早めに主治医に相談しましょう。

（※）高血圧、糖尿病、自己免疫疾患（甲状腺の病気）、腎疾患等

2 性感染症に注意しましょう

梅毒は性感染症の1つで、近年患者数が増加しています。
お母さんが感染すると胎盤を通じて赤ちゃん（胎児）に感染させ、骨の異常や難聴、視覚障害につながる可能性があります。

心配なことがあれば保健所（無料）、産婦人科（女性）、泌尿器科（男性）で検査を受けましょう。

詳しくはこちら▶

出典：静岡県ホームページ

3 肥満のリスク

肥満はお母さんにも赤ちゃんにも影響を与えます。

お母さんへの影響

・妊娠糖尿病、妊娠高血圧症候群などの危険性
・帝王切開率の上昇

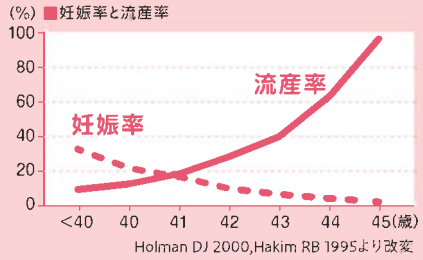
赤ちゃんへの影響

巨大児、早産、死産のリスクが高くなります。また、将来メタボリックシンドロームになる可能性も。



4 高齢出産のリスク

30代後半になると、帝王切開や妊娠高血圧症候群、子どもの先天異常のリスクが高まります。



Holman DJ 2000,Hakim RB 1995より改変