

# 内容

- ① プレコンセプションケア
- ② 栄養・生活習慣
- ③ やせ・肥満
- ④ タバコ・お酒
- ⑤ 現在の健康状態をチェックしよう

## 女性のやせ

# BMI<18.5kg/m<sup>2</sup>

20 歳代 20.7% | 30 歳代 16.4%

(厚生労働省：令和元年(2019年)国民健康・栄養調査)



妊娠のリスク	●早産 ●低出生体重児
低出生体重児 <small>(2500g未満)の出生</small>	●1975年 5.1% → 2018年 9.4% <small>(厚生労働省：平成30年(2018年)人口動態統計(確定数)の概況)</small>
低出生体重児の 将来の健康上のリスク	早産率よりも正期産の低出生体重児の出生割合が増加 →低出生体重児は将来、2型糖尿病や高血圧、心血管系疾患などの発症リスクが高い <small>(Developmental Origins of Health and Diseases: DOHaD 説)</small>

## 女性のやせ

# BMI<18.5kg/m<sup>2</sup>

20 歳代 20.7% | 30 歳代 16.4%

(厚生労働省：令和元年(2019年)国民健康・栄養調査)



妊娠のリスク	●早産 ●低出生体重児
低出生体重児 <small>(2500g未満)の出生</small>	●1975年 5.1% → 2018年 9.4% <small>(厚生労働省：平成30年(2018年)人口動態統計(確定数)の概況)</small>
低出生体重児の 将来の健康上のリスク	早産率よりも正期産の低出生体重児の出生割合が増加 →低出生体重児は将来、2型糖尿病や高血圧、心血管系疾患などの発症リスクが高い <small>(Developmental Origins of Health and Diseases: DOHaD 説)</small>

生活習慣病（成人病）  
胎児期発症起源説

## 女性のやせ

# BMI<18.5kg/m<sup>2</sup>

20 歳代 20.7% | 30 歳代 16.4%

(厚生労働省：令和元年(2019年)国民健康・栄養調査)



妊娠前の若いうちから、やせによる自身の健康や次世代の健康への影響、適切な食生活について学び、栄養状態を改善することが必要

低出生体重児の 将来の健康上のリスク	早産率よりも正期産の低出生体重児の出生割合が増加 →低出生体重児は将来、2型糖尿病や高血圧、心血管系疾患などの発症リスクが高い <small>(Developmental Origins of Health and Diseases: DOHaD 説)</small>
-----------------------	--

# BMI

(Body Mass Index: 肥満度を表す体格指数)  
 体重 kg ÷ (身長 m)<sup>2</sup>

BMI	判定
18.5 未満	低体重
18.5 以上 25.0 未満	普通体重
25.0 以上 30.0 未満	肥満(1度)
30.0 以上 35.0 未満	肥満(2度)
35.0 以上 40.0 未満	肥満(3度)
40.0 以上	肥満(4度)



## 女性の肥満

### BMI > 25.0 kg/m<sup>2</sup>

20 歳代 8.9% | 30 歳代 15.0% | 40 歳代 16.6%

(厚生労働省: 令和元年(2019年)国民健康・栄養調査)



妊娠のリスク	<ul style="list-style-type: none"> <li>●不妊の原因となる</li> <li>●妊娠合併症(妊娠高血圧腎症、妊娠糖尿病、巨大児、遅延分娩、帝王切開、死産など)のリスク因子となる</li> </ul>
生まれて来た子どもの将来の健康上のリスク	<ul style="list-style-type: none"> <li>●妊娠前の高いBMI・妊娠中の過剰な体重増加は小児期肥満、高血圧、心血管病、脂質異常、2型糖尿病、脳梗塞のリスク</li> </ul> <p><small>(Godfrey KM, et al: Influence of maternal obesity on the long-term health of offspring. Lancet Diabetes Endocrinol 2017;5:53-64)</small></p>

## 女性の肥満

### BMI > 25.0 kg/m<sup>2</sup>

20 歳代 8.9% | 30 歳代 15.0% | 40 歳代 16.6%

(厚生労働省: 令和元年(2019年)国民健康・栄養調査)



妊娠前の高い身体活動量 → 妊娠高血圧腎症、妊娠糖尿病の発症リスクをそれぞれ 35%、55% 低下

生まれて来た子どもの将来の健康上のリスク	<ul style="list-style-type: none"> <li>●妊娠前の高いBMI・妊娠中の過剰な体重増加は小児期肥満、高血圧、心血管病、脂質異常、2型糖尿病、脳梗塞のリスク</li> </ul> <p><small>(Godfrey KM, et al: Influence of maternal obesity on the long-term health of offspring. Lancet Diabetes Endocrinol 2017;5:53-64)</small></p>
----------------------	---

## 男性の肥満

### BMI > 25.0 kg/m<sup>2</sup>

20 歳代 23.1% | 30 歳代 29.4% | 40 歳代 39.7%

(厚生労働省: 令和元年(2019年)国民健康・栄養調査)



男性の肥満	<ul style="list-style-type: none"> <li>●精子の質や量の低下をまねき不妊の原因となる</li> <li>●児の慢性疾患のリスクを上昇させる</li> </ul> <p><small>(Stephenson J, et al: Before the beginning: nutrition and lifestyle in the preconception period and its importance for future health. Lancet 2018;391:1830-1841)</small></p>
男性の体重管理	<ul style="list-style-type: none"> <li>●生殖可能年齢の女性だけでなく、男性の体重管理も重要</li> </ul>

- 週に2回以上、1時間以上の運動をしていますか?
- 1日 8000 歩以上歩いていますか?

## 内容

- ① プレコンセプションケア
- ② 栄養・生活習慣
- ③ やせ・肥満
- ④ タバコ・お酒
- ⑤ 現在の健康状態をチェックしよう

### タバコ・お酒

#### 喫煙率

(厚生労働省・令和元年(2019年)国民健康・栄養調査)

年齢	女性	男性
20歳代	7.6%	25.5%
30歳代	7.4%	33.2%
40歳代	10.3%	36.5%

- ・喫煙によって、動脈硬化、高血圧、がん、2型糖尿病、歯周病のリスク上昇
- ・妊娠中の喫煙(受動喫煙を含む)→流産、低出生体重児、先天性心疾患、乳児突然死症候群、将来の肥満、心血管系疾患のリスク上昇
- ・喫煙は男女ともに不妊の原因 (Peterson LAHecht SS: Tobacco-e-cigarettes, and child health, Curr Opin Pediatr 2017;59:225-230)

### タバコ・お酒

#### アルコール→胎児性アルコールスペクトラム障害

(顔面の小奇形、小頭症、低体重・低身長、注意欠陥・多動障害、学習障害、IQ低下、乳児期の睡眠・哺乳障害など)

(Denny L et al: Fetal alcohol syndrome and fetal alcohol spectrum disorders, Am Fam Physician 2017;96:515-522)

#### ・妊娠高血圧症候群

(Iwama N et al: Association between alcohol consumption during pregnancy and hypertensivedisorders of pregnancy in Japan, the Japan Environment and Children's Study, Hypertens Res 2019;42:85-94)

## 内容

- ① プレコンセプションケア
- ② 栄養・生活習慣
- ③ やせ・肥満
- ④ タバコ・お酒
- ⑤ 現在の健康状態をチェックしよう

## 現在の健康状態をチェックしよう

- 1 食生活を整える
- 2 体重をコントロール
- 3 運動習慣を身に着ける
- 4 禁煙する
- 5 アルコール摂取を控える
- 6 歯のケア
- 7 ストレス
- 8 健康をチェックし管理
- 9 感染症のチェック
- 10 がん検診を受ける
- 11 家族の健康状態を知る
- 12 危険ドラッグ ×
- 13 睡眠

現在の健康状態を  
チェックしよう

### Point

- プレコンセプションケアによって、男女の健康は維持・増進する
- 予期せぬ妊娠や不妊症は減少する
- 妊娠期の合併症の発症率は減少する
- 生まれてくる子どもの健康につながる

## 本動画のまとめ

プレコンセプションケアとは何か、  
その目的はわかりましたか？

今からできるプレコンセプションケアの  
具体的内容がわかりましたか？

アンケートへのご協力をお願いします



動画のご視聴ありがとうございました。  
動画に対してのご感想お待ちしております。

アンケートご回答の方に専門職（看護師、助産師、公認心理師、保健師、  
管理栄養士、薬剤師、胚培養士など）と無料でオンライン相談できる  
チケット3枚のクーポンコードをお渡ししています。  
動画で分からなかったこと、ご自身で気になることは是非ご相談ください。



千葉県

健康福祉部子育て支援課

---

---

---

---

---