

社会人教育プログラム

プレコンセプションケア研修

キャリアとライフデザインについて、
プレコンセプションケアの視点から考えよう

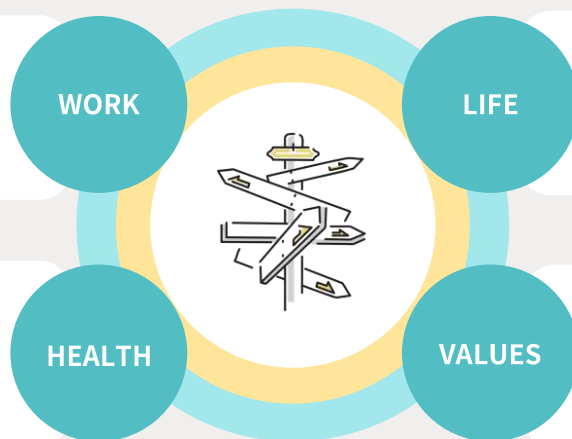
講師：人事課 ●●●●



キャリアや自分の人生にオーナーシップを持つために プレコンについて知り「自分にとって大切なこと」を考えよう

- どんなキャリアを目指す？
- 自分の強みを活かし、持続可能なキャリア開発するには？

- 「健康」ってどういう状態のこと？
- 今の自分はどんな状態？



- ライフイベントで何がどう変わる？
- 将来、妊娠・出産を希望する場合に、今できることは？

- 価値観はどのように変わっていきそう？
- その中でも、ブレない軸は何だろう？

研修のゴール

01

プレコンセプションケアを知る

02

健康について考える

03

学びを言語化する



グラドルール

みんなが気持ちよく参加できるように、3つのルールを守りましょう

01 この場での発言や考え方に、正解や優劣はないことを覚えておきましょう

02 様々な価値観や背景（環境、立場、経験等）があるということを前提にしましょう

03 相手の価値観や考え方を尊重する姿勢を大切にしましょう



本日の流れ

はじめに 全体概要説明

Session01 【レクチャー】 キャリアとライフのデザイン

Session02 【トークセッション】 先輩から学ぶ

Session03 【ワークショップ】 学びを言葉にしてみよう

おわりに まとめ



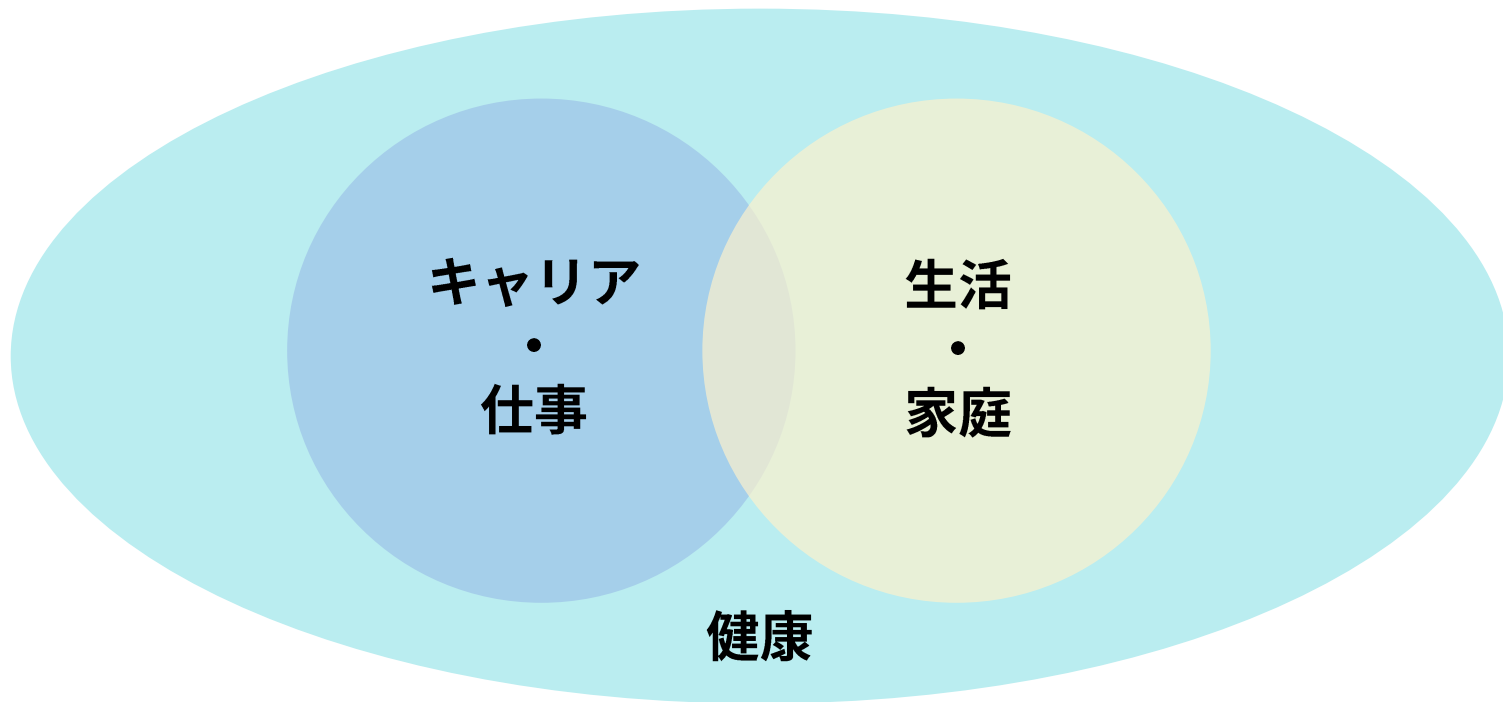
Session01

【レクチャー】キャリアとライフのデザイン

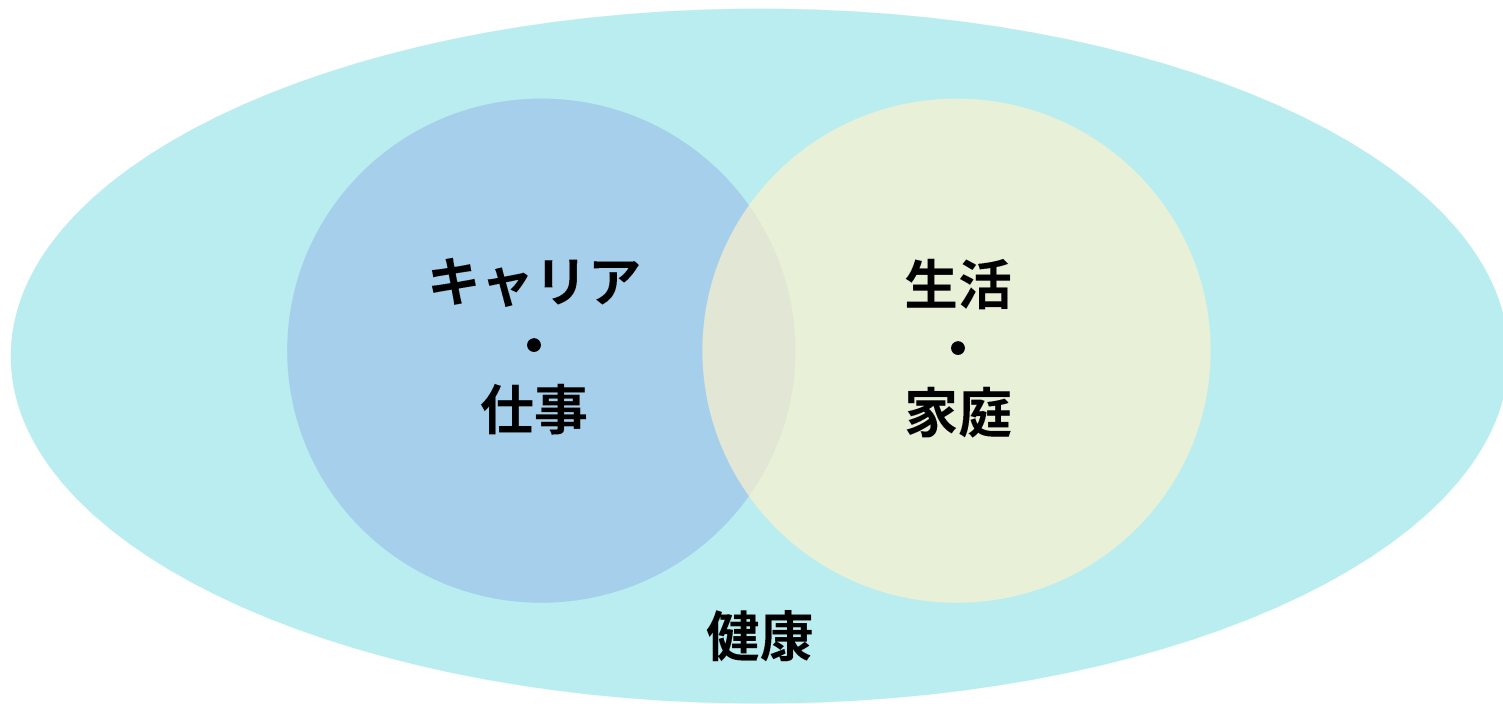


「きょうとプレコン」の動画を見てみよう

キャリア・ライフデザインの基盤

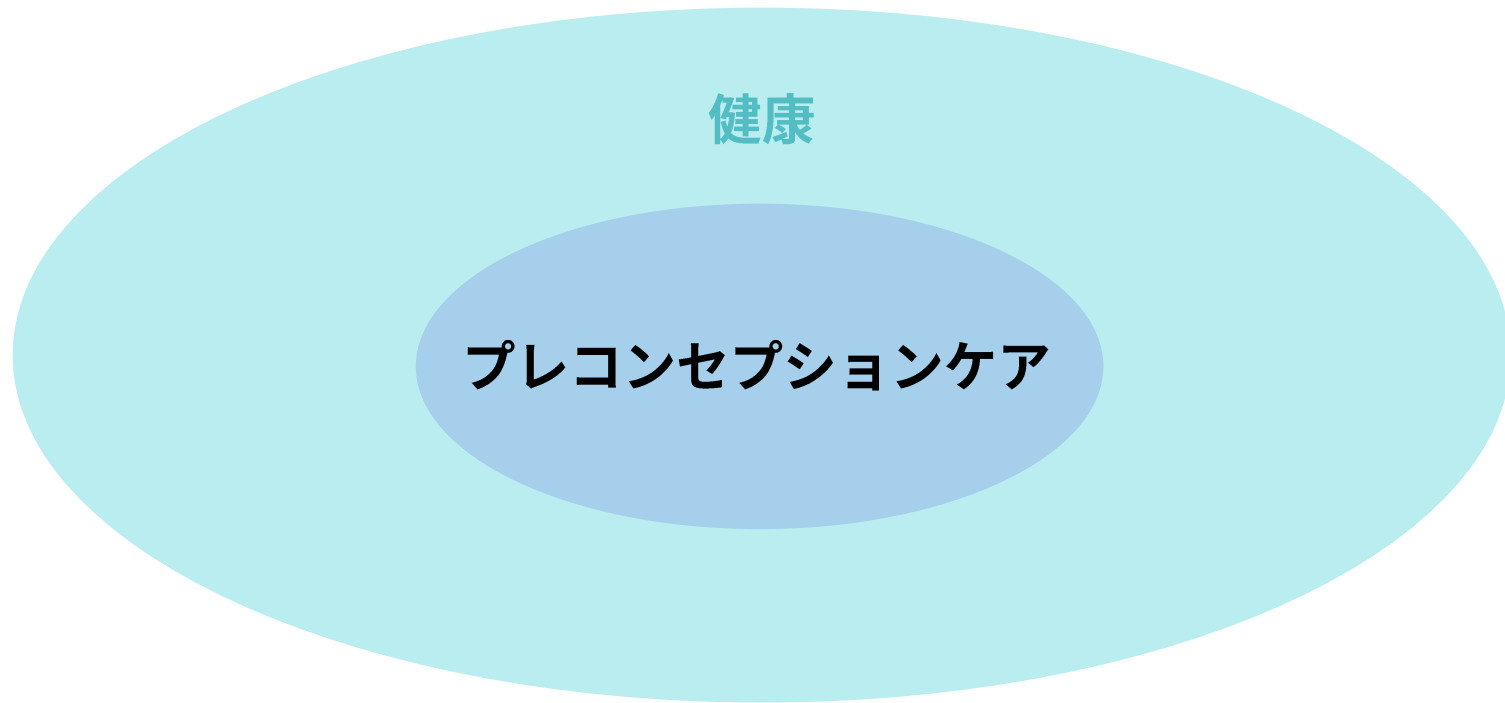


キャリア・ライフデザインの基盤



基盤となるのは「健康」です

なぜ健康がキャリアとライフにとって、大切なのか



未来の選択肢は、「健康」という基盤の上であり、
「プレコンセプションケア」もそこに包摂されています

プレコンセプションケアとは

~前の **Preconception**
受胎・妊娠

元来

「受胎・妊娠」の前、
つまり「妊娠前」に行うケアという意味をもつ言葉です

プレコンセプションケアとは

SRHR（性と生殖に関する健康と権利）

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

セクシュアル

リプロダクティブ

ヘルス

ライツ

Sexual **R**eproductive **H**ealth and **R**ights

プレコンセプションケアとは

現在

こども家庭庁が定義するプレコンセプションケアは
「性別を問わず、適切な時期に、性や健康に関する正しい知識を持ち、妊娠・出産を含めた
ライフデザイン（将来設計）や将来の健康を考えて健康管理を行う取組」のこと

SRHRに基づき、将来の妊娠だけでなく、
生涯にわたる「自分自身の健康」「未来の可能性」と向き合うこと
それは、ライフデザインにおけるリスク管理であるだけでなく、
選択できる未来を増やす取組です

なぜ「いま」プレコンを考えることが大切なのか

1. キャリアとライフの基盤

■キャリア

- ・日々の仕事のパフォーマンスにも直結
- ・アクセルを踏みたい時もそうでない時も、キャリアとライフをトレードオフにしない選択や行動ができる可能性を高める

■ライフ

- ・健康であることで、休暇や趣味、パートナーや家族との時間を楽しむことができる
- ・妊娠や出産を含むライフイベントにおいて、自分が望む生き方（ウェルビーイング）を実現できる可能性を高める

2. 自分やパートナーを大切にできる

■自分

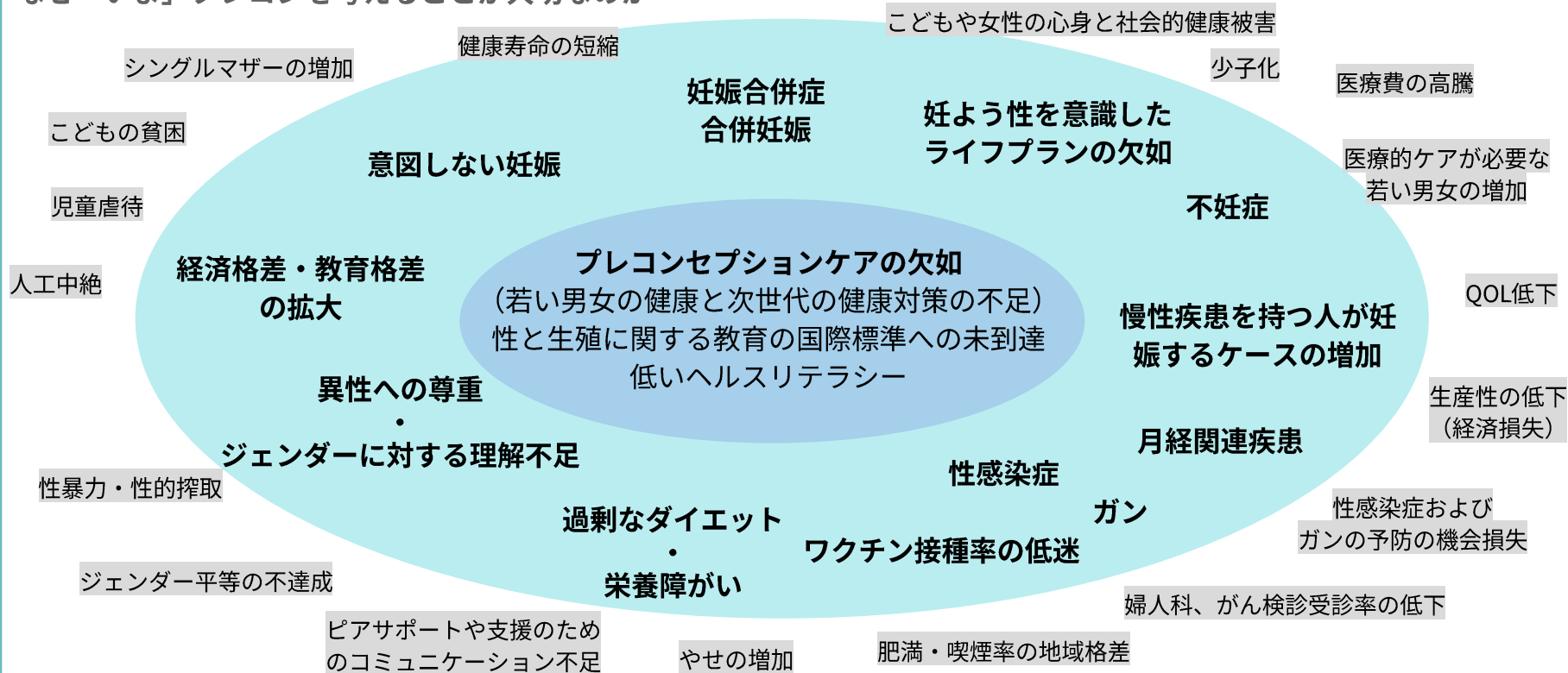
- ・「今の自分にとって何が大事か」を判断し、行動できる

■パートナーシップ

- ・パートナーが描く「ありたい姿」の実現に向けてアシストしやすくなる
- ・自分の周りの他者を尊重できる

選択できる未来を増やすために、一緒に考えましょう！

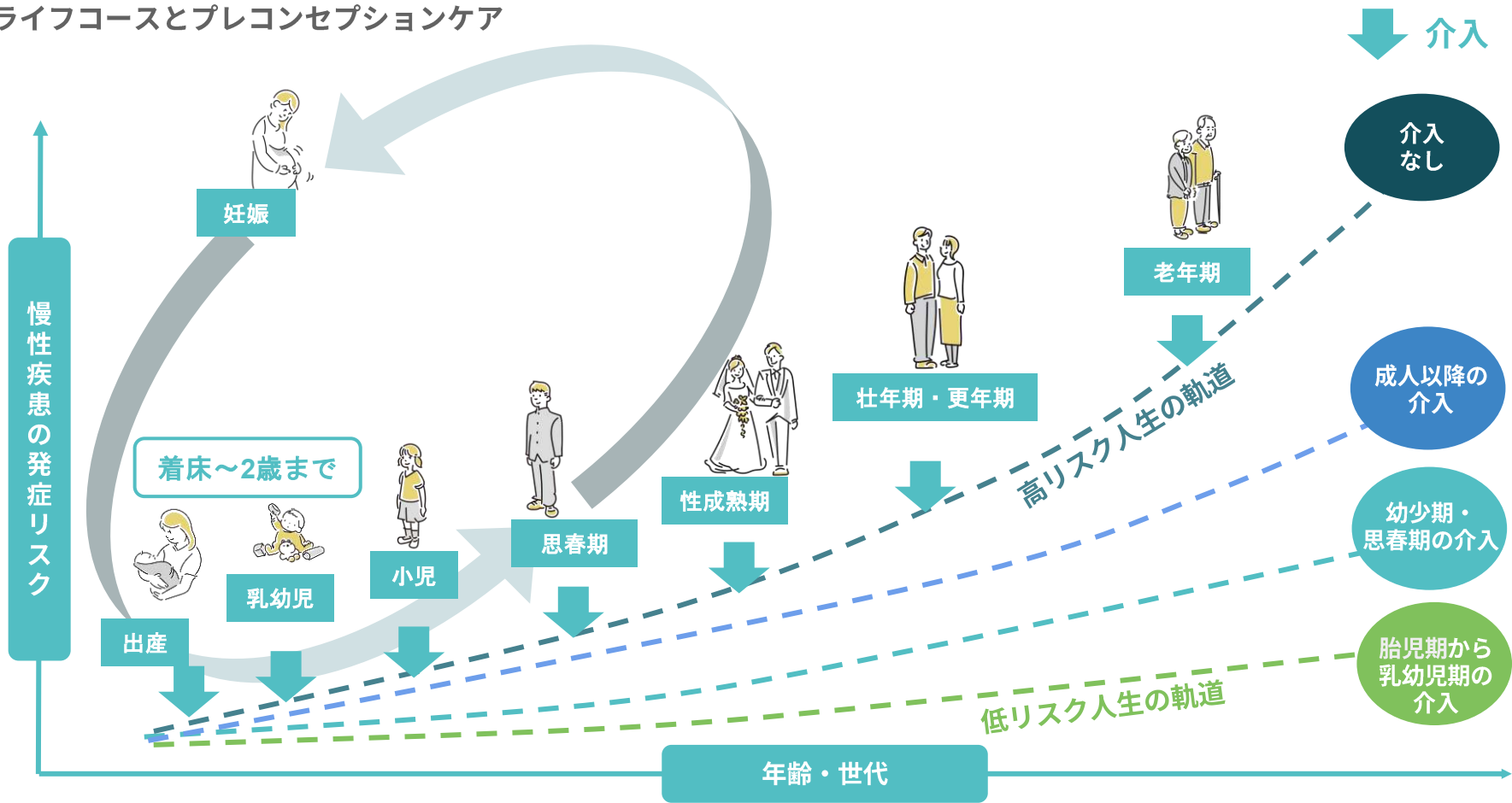
なぜ「いま」プレコンを考えることが大切なのか



出典：国立成育医療研究センター

日本は世界的にみても、実はヘルスリテラシーが低く、
個人の問題だけでなく、周辺の様々な社会問題につながっています

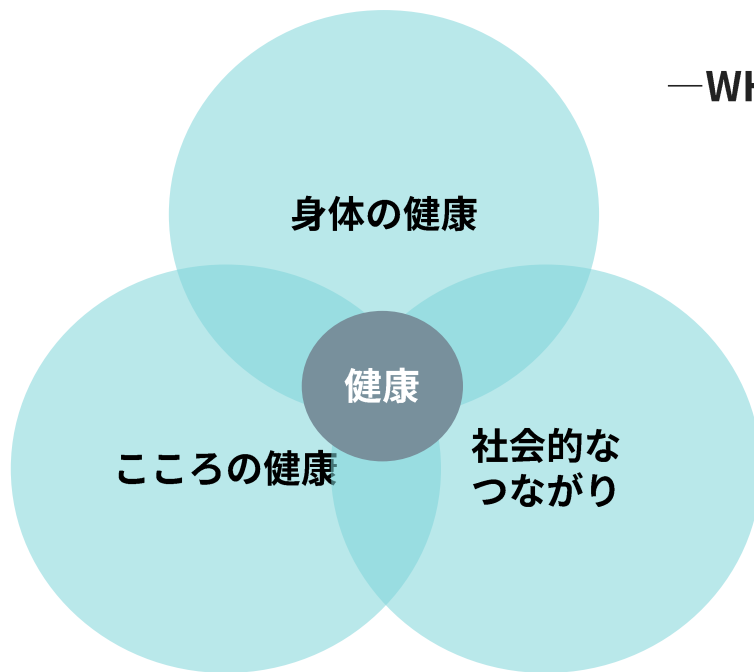
ライフコースとプレコンセプションケア



健康とは

「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）」

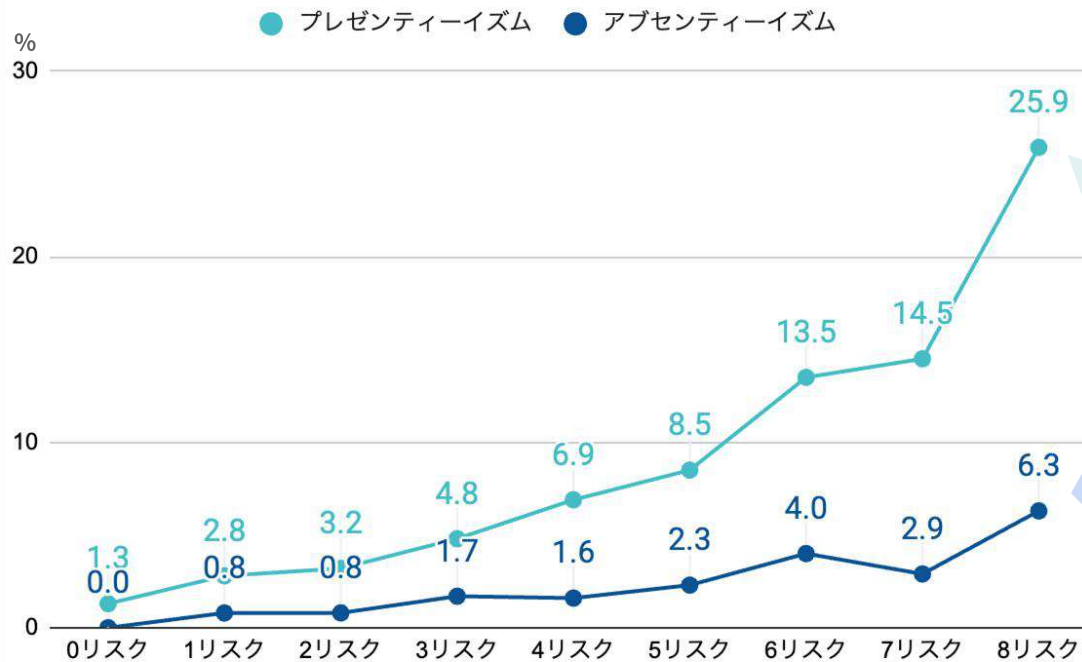
—WHO（世界保健機関）憲章前文



あなたはいま、健康ですか？

健康リスクと労働生産性

健康リスク数別 労働生産性損失の平均割合 ※n=2,264



【健康リスク項目】

- ① 栄養バランス不良
- ② やせ・肥満
- ③ 高コレステロール
- ④ 運動不足
- ⑤ 高ストレス
- ⑥ 予防ケア未受診
- ⑦ 生活不満足
- ⑧ 高血圧
- ⑨ 糖尿病
- ⑩ 飲酒

✓ プレゼンティーズム

欠勤にはいたっておらず勤怠管理上は表に出てこないが、健康問題が理由で生産性が低下している状態のこと

✓ アブセンティーズム

健康問題による仕事の欠勤（病欠）のこと

「やせ・肥満」の影響

女性



<やせ・肥満>

●**排卵障害**

<主にやせ>

●**将来の不妊**

●**骨粗鬆症**

●**低出生体重児の出産（妊娠時）**

●**こどもの生涯健康へのリスク
（妊娠時）**

<主に肥満>

●**巨大児出産や帝王切開率増加**

●**こどもの生涯健康へのリスク
（妊娠時）**

共通

<やせ>

●**骨折リスクの増加**

●**感染症リスクの増加**

<肥満>

●**糖尿病、肝疾患、心疾患、脳
卒中**

●**大腸がんや乳がんのような、
がん発症リスクの増加**

男性



<やせ・肥満>

●**将来の不妊**

・**男性ホルモンの低下**

・**精液所見への悪影響**

（特に数・量の減少）

将来健康に過ごしていくために必要な健康の基盤がつかれない

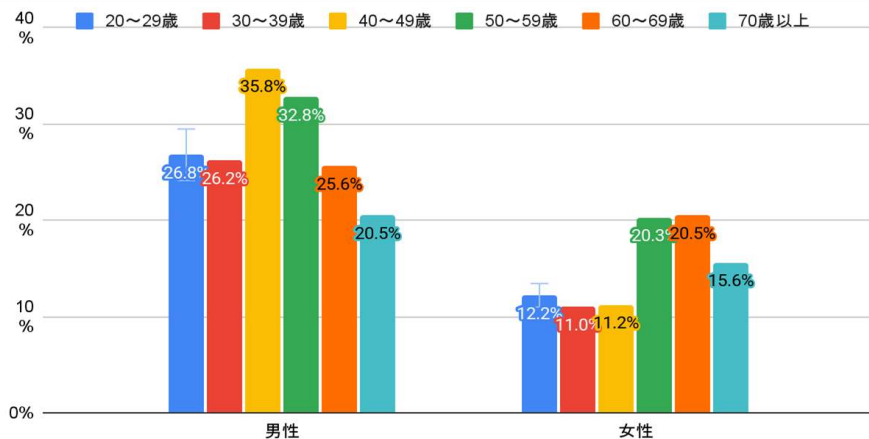
出典：

- Katanoda K, Noda M, Goto A, Mizunuma H, Lee JS, Hayashi K. Being underweight in adolescence is independently associated with adult-onset diabetes among women: The Japan Nurses' Health Study. J Diabetes Investig. 2019 May; 10(3): 827-836.
- Sato M, Tamura Y, Nakagata T, Someya Y, Kaga H, Yamasaki N, Kiyama M, Kadowaki S, Sugimoto D, Satoh H, et al. 2021. Prevalence and features of impaired glucose tolerance in young underweight Japanese women. J Clin Endocrinol Metab. 106(5): e2053-e2062. doi:10.1210/clinem/dgab052.
- Singh M, Rajoura OP, Honnakamble RA. Menstrual patterns and problems in association with body mass index among adolescent schoolgirls. J Family Med Prim Care. 2019 Sep; 8(9): 2855-2858.
- Iida M, Ideno Y, Nagai K, Miyazaki Y, Toki R, Sato Y, Iwasa T, Arata N, Kurabayashi T, Hayashi K. Being underweight or obese in adolescence may increase the risk of female infertility later in life: The Japan Nurses' Health Study. Maturitas. 2025 Feb; 193: 108172.
- Guo D, Xu M, Zhou Q, Wu C, Ju R, Dai J. Is low body mass index a risk factor for semen quality? A PRISMA-compliant meta-analysis. Medicine (Baltimore). 2019 Aug; 98(32): e16677.

「やせ・肥満」に関する京都府のデータ

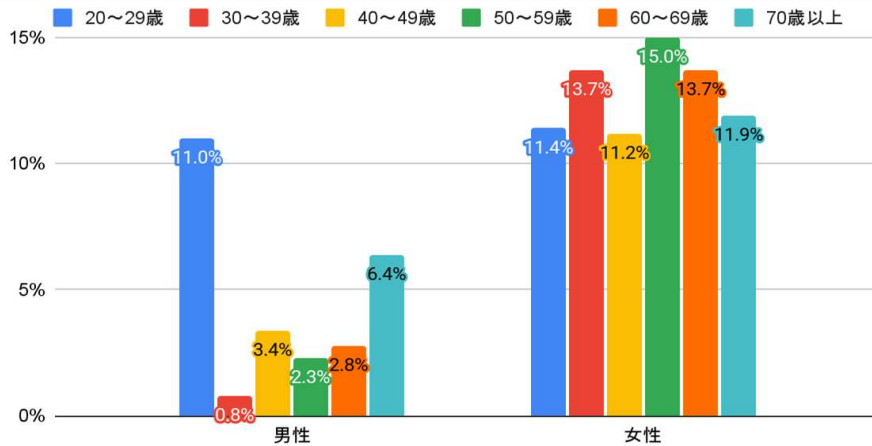
京都府では、20～30代男性の約4人に1人が「肥満」であり、
20代女性の約9人に1人が「やせ」です

【京都府】肥満（BMI：25.0以上）の割合



20～30代男性の
約4人に1人が肥満

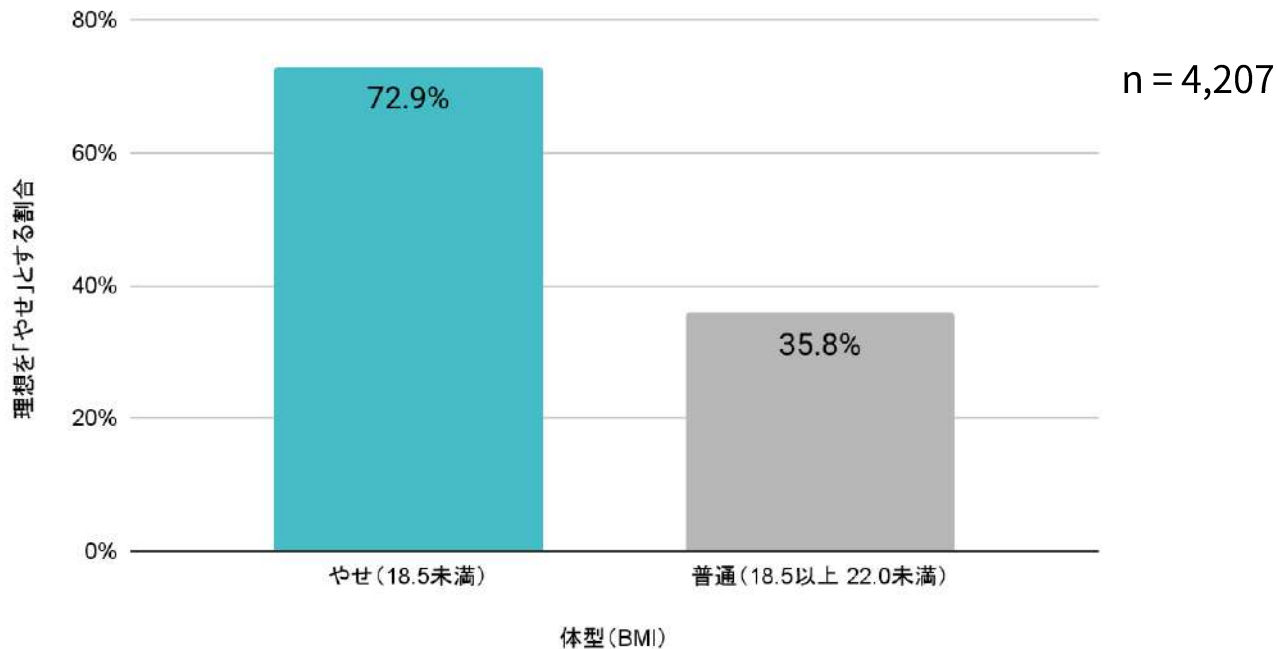
【京都府】やせ（BMI：18.5未満）の割合



20代女性の約9人に1人
30代女性の約7人に1人がやせ

現在BMIから見る「やせ」を理想とする割合の比較

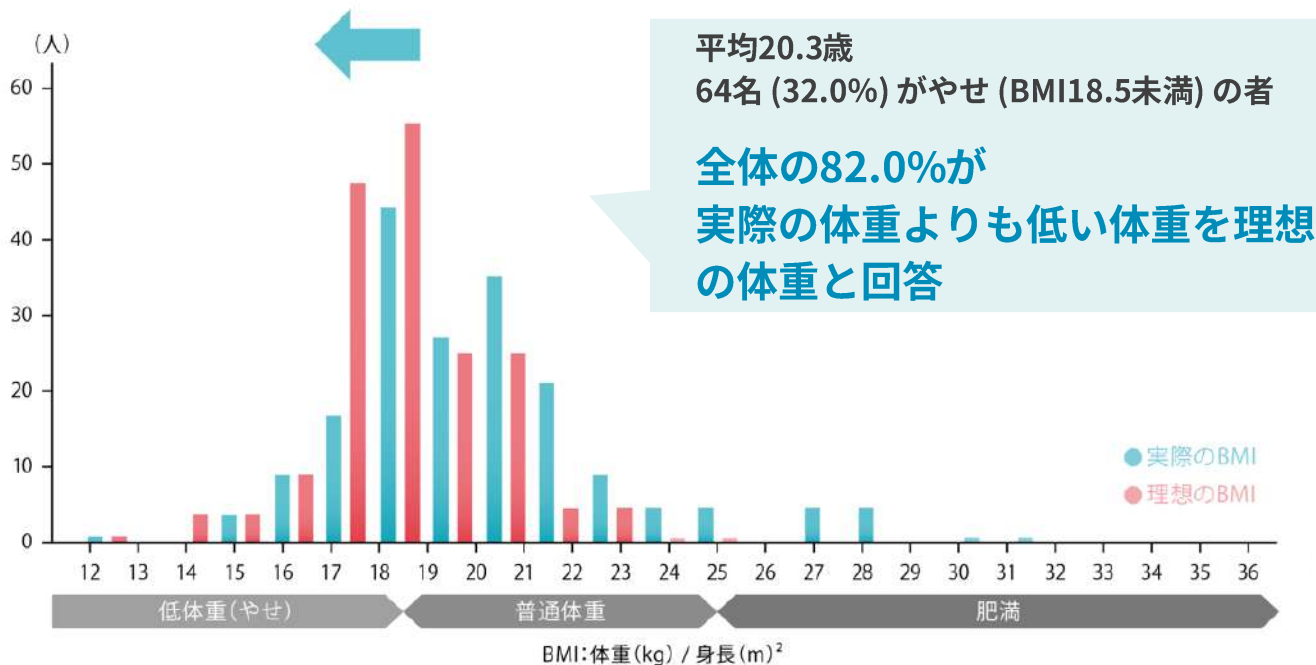
【全国】現在がやせ・普通体型の人のうち、理想を「やせ」とする人の割合



出典：厚生労働省「女性のやせのインターネット調査（結果概要）」（2023年3月調査）

大学生（女性）の「やせ」願望

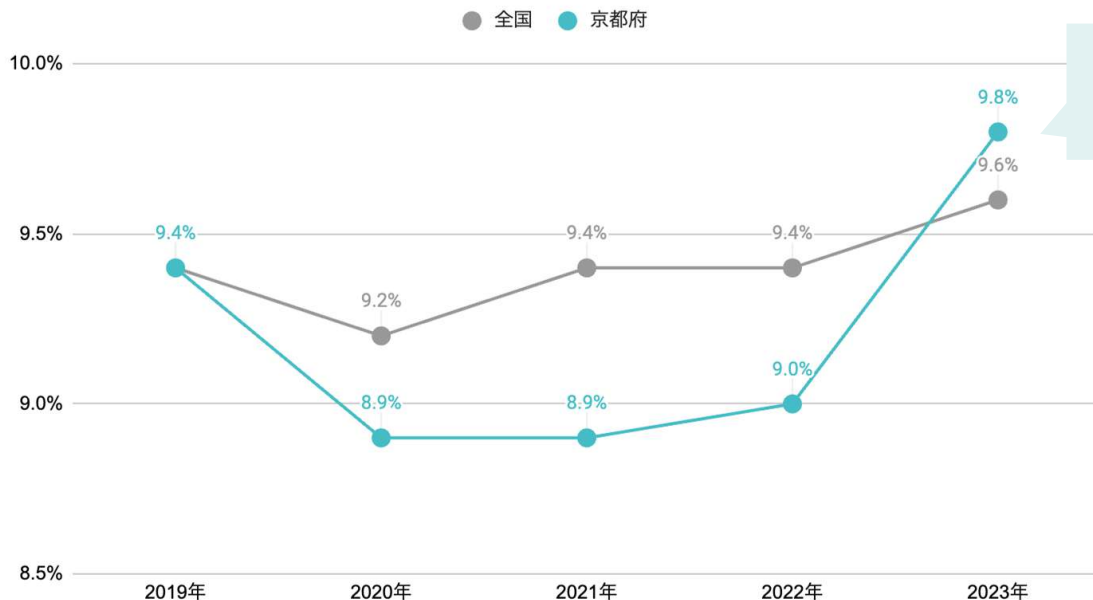
【都内大学生（女性）の体重事情】 回答数：200人



「やせ」が背景にある低出生体重児の出生割合

京都府では、約10人に1人が出生時体重2,500g未満で生まれてきています
原因のひとつに**妊婦のやせの問題**があり、母体の低栄養に伴う低出生体重児は、
生後の糖尿病や高血圧等の**生活習慣病の発症リスクが高い**ことが分かっています

低出生体重児の出生割合（全国・京都府）



京都府：9.8%

「やせ」は将来のこどもの生活習慣病の発症リスクにも影響

母親の「やせ」や妊娠中の低栄養状態があると、
将来のこどもの肥満や生活習慣病のリスクが高まります

胎内

出生後



胎児への必要な
栄養が十分に供給
されない状態が
続く



胎内環境に合わせて
DNAが調整される等



エネルギーの消費を
抑え、蓄えようとする
体質となる



出生後も体質が
変わらないため、
通常のエネルギー
摂取でも過剰となり
やすい



小児期から肥満
や生活習慣病を
発症するリスク
が高まる

出典：

• Hanson MA, Poston L, Gluckman PD. DOHaD- the challenge of translating science to policy. J Dev Orig Health Dis 2019; 10: 263-267.

適正体重を知ろう

BMI 18.5 以上 25 未満を維持しましょう

将来の妊娠・出産にも影響するだけでなく、健康に過ごすためにも重要です

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}} \quad (\text{kg} / \text{m}^2)$$

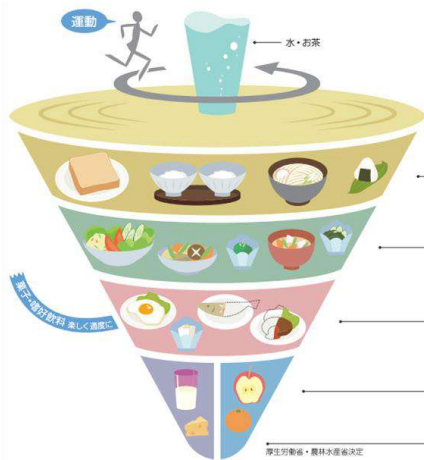
数値	判定
18.5 未満	低体重 (やせ)
18.5以上25未満	普通体重
25以上	肥満

出典：日本肥満学会「肥満度分類」

※ BMI (body mass index) は低体重 (やせ) や肥満の判定に用いられる指標です。また、低体重 (やせ) や肥満などの分類は、日本肥満学会の肥満度分類を参考にしています

栄養と食事

1食の中で「主食+主菜+副菜」の組合せを意識しましょう



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5-7 主食 (ごはん、パン、麺) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん(中盛り)1杯、おにぎり1個、うどん1束、ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん(中盛り)1杯、うどん1束、おにぎり2個、ロールパン1個
5-6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりとわかめ、お豆腐、ほうろく菜のひじきの煮物、煮豆、きのこのスープ 2つ分 = 野菜の味噌汁、お豆腐、芋のつくねがし
3-5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 焼肉、鶏肉、白玉焼き、鶏肉、お肉の炊き込み、まぐろの刺身 3つ分 = パンとステーキ、煮肉、お肉の味噌汁、鶏肉の味噌汁
2 牛乳・乳製品 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳(常温)、チーズ(10g)、ヨーグルト(100g)、ヨーグルト(100g)、牛乳菌(1本) 2つ分 = 牛乳菌(2本)
2 果物 みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご1個、おかし1個、梨1個、ぶどう1房、りんご1個、桃1個

症状	不足しやすい栄養素	取り入れたい食材
貧血	鉄、葉酸、ビタミンB12、たんぱく質	レバー、赤身肉、大豆製品等
肌荒れ	ビタミンB2/B6/C、たんぱく質、必須脂肪酸	緑黄色野菜、青魚、種実類、納豆等
便秘	食物繊維、マグネシウム、水分	根菜類、全粒穀物、海藻、発酵食品等
疲労感	ビタミンB1/B2/B6、鉄、マグネシウム、たんぱく質	卵、赤身魚、豚肉、納豆等

調理が難しい場合の工夫

- ・ 冷凍野菜の活用
- ・ チルド商品やお湯を注ぐだけの商品等の活用
- ・ 惣菜や缶詰等の組み合わせ

出典：厚生労働省, 農林水産省「食事バランスガイド」

栄養と食事

💡 **これから1～2年以内の妊娠を望む方に
意識して摂取いただきたい栄養素**

妊娠前から妊娠初期の十分な**葉酸**の摂取は、
赤ちゃんの「神経管閉鎖障害」（脳や脊髄の先天異常）の
リスク低減につながります

赤ちゃんの神経管がつくられるのは、**受胎後およそ28日頃**
のため、**妊娠の1ヶ月以上前～妊娠3ヶ月の間に**
意識して摂取することが重要です

★**食事 + サプリメントによる葉酸 1日400 μ g の摂取を推奨**

葉酸を多く含む食材



+



サプリメント

出典：
・国立健康・栄養研究所「健康食品」の安全性・有効性情報
・厚生労働省「神経管閉鎖障害の発症リスク低減のための妊娠可能な年齢の女性等に対する葉酸の摂取に係る適切な情報提供の推進について」

喫煙

たばこの煙による健康への悪影響は本人だけにとどまりません
他人のたばこの煙を吸わされる受動喫煙によって健康への悪影響が生じることも指摘されています

✓ 能動喫煙：

がん、循環器疾患（脳卒中、虚血性心疾患）、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、糖尿病等に関連

✓ 受動喫煙：

肺がん、循環器疾患（脳卒中、虚血性心疾患）等に関連

✓ 妊娠中の喫煙は、流産、死産、早産、胎児発育不全、低出生体重児、先天的な異常のリスクが増加することが多く報告（受動喫煙を含む）



【女性】

卵巣機能の低下や子宮内膜の状態悪化が着床不全と関連すること、不妊治療の成功率の低下するという報告があります

【男性】

精子の数・運動率・質の低下や勃起不全と関連があります



出典：

・厚生労働省「喫煙と健康問題について簡単に理解したい方のために（Q&A）」
・厚生労働省「健康日本21」（第三次）

・Grewal J et al. Maternal periconceptional smoking and alcohol consumption and risk for select congenital anomalies. Birth Defects Res A Clin Mol Teratol. 2008; 82 (7): 519-26., Shawe J et al. Preconception Health and Care: A Life Course Approach. Springer.

性別にかかわらず、飲酒は不妊リスクの増加や、
妊娠率が低下する傾向が報告されています

✓ 女性の飲酒は不妊リスクの増加、妊娠率の低下等、有害な影響があることが示唆されている

✓ 男性の飲酒は精液量の減少、性成熟期の男性で主に働くホルモンである血清テストステロン値の減少と関連しているという報告がある

✓ 妊娠の可能性があるとき、妊娠が判明したあとは禁酒が必要

妊娠中の飲酒は周産期合併症のリスクとなり、こどもに長期的な影響（「胎児性アルコール症候群」等）を及ぼすリスクがあります

【胎児性アルコール症候群】

- ・特徴的な顔貌（小さな目、薄い唇など）
- ・発育の遅れ
- ・中枢神経系の障害（学習、記憶、注意力の持続、コミュニケーション、視覚・聴覚などの障害）などの先天異常

出典：

- ・プレコンセプションケア医療者用マニュアル 第1版
- ・メジカルビュー社 プレコンセプションケア
- ・厚生労働省「健康日本21」（第三次）

歯と口腔のケア

歯や口腔の健康は、健康で質の高い生活を営む上で重要
歯周病は全身の健康（糖尿病や循環器疾患など）にも関係することが指摘されています

- ✓ 妊婦の歯周病は、低出生体重児や早産とも関連
- ✓ 妊娠前にむし歯の治療やクリーニングを行っておくことが推奨されている
- ✓ かかりつけの歯科で定期的に口腔チェックを受けておくことが理想



出典：

- ・プレコンセプションケア医療者用マニュアル 第1版
- ・メジカルビュー社 プレコンセプションケア
- ・厚生労働省「健康日本21」（第三次）
- ・Korostovtseva L et al. Sleep and Cardiovascular Risk. Sleep Med Clin. 2021 Sep; 16(3)

運動

運動は、適度な筋肉量と体脂肪を伴った適正体重の維持において重要です

✓ 1日60分以上からだを動かそう

★目安：1日8000歩以上

✓ 週60分以上の運動や週2~3日の筋トレを

✓ 座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように、身体を動かすようにしましょう

✓ メンタルヘルスの向上にも良い



【女性】

過度な運動は月経異常や無月経を起こすことがあると報告されています。適度な運動が妊娠率に好ましい影響を及ぼすとする報告もあります。

【男性】

適度な運動は精子の質や量の改善につながるという報告があります



出典：

- ・厚生労働省「健康日本21」 (https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/b2.html#A26)
- ・健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023 (厚生労働省)
- ・プレコンセプションケア医療者用マニュアル 第1版 メジカルビュー社 プレコンセプションケア

睡眠

睡眠には心身の疲労だけでなく、体内に蓄積した老廃物の除去、免疫力の向上、さまざまなホルモンの分泌調整などの働きがあります

✓ 夜は明るい光を長く浴びすぎないようにし、生活リズムを整えることを心がけましょう

✓ 短い睡眠時間や不眠は、肥満・高血圧・耐糖能障害・循環器疾患の発症リスクを増加させる

✓ いびきや睡眠の質が気になる場合、医療機関に相談しよう



妊娠中は、睡眠不足・過多のいずれも妊娠合併症のリスク上昇と関連することが報告されています

妊娠と睡眠との関係はまだ明確ではありませんが、睡眠時間が短いとホルモン分泌を介して、月経周期や精子の状態に影響するおそれが見られています



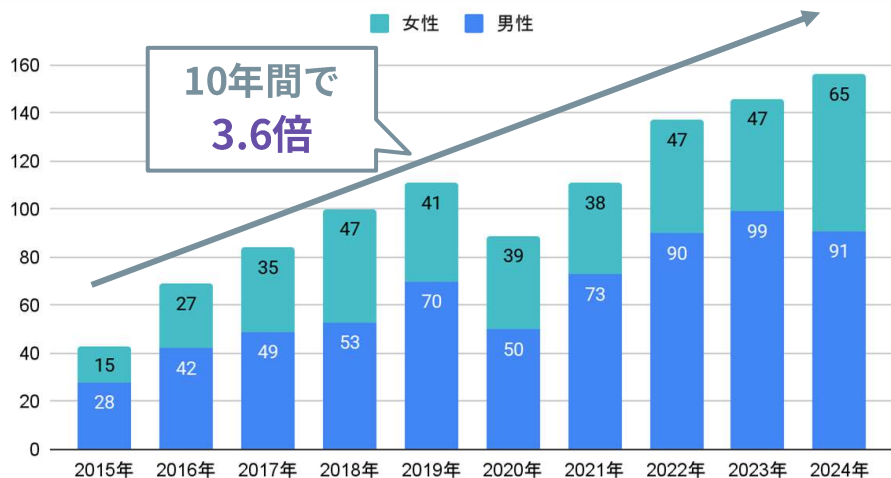
出典：

- ・プレコンセプションケア医療者用マニュアル 第1版 メジカルビュー社 プレコンセプションケア
- ・Korostovtseva L et al. Sleep and Cardiovascular Risk. Sleep Med Clin. 2021 Sep; 16(3)

性感染症

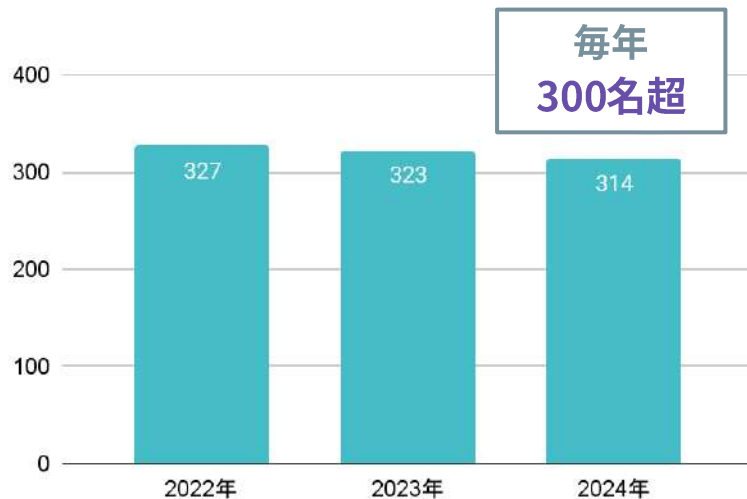
京都府において、梅毒は2015年からの10年間で3.6倍にまで罹患報告数が増加
性器クラミジア感染症は日本で最も罹患者数が多い性感染症で、府内だけでも毎年300名超が罹患
京都府内の保健所では、検査を受けることができます（要予約 / 詳細は各保健所Webサイトを確認）

【京都府】梅毒の報告数推移（男女別）



出典：京都府感染情報センター

【京都府】性器クラミジア感染症の報告数推移



出典：京都府感染情報センター

HPV感染とワクチン



子宮頸がんは性交渉によるヒトパピローマウイルス（HPV）感染によって起こります
HPVワクチンは、子宮頸がん・その前がん病変の原因となるHPVの感染を予防できます

1. HPVワクチン（予防）

- **目的**：子宮頸がんの原因となるヒトパピローマウイルス（HPV）の感染をブロックし、**がん化を未然に防ぐ**
- **ワクチンの種類**：2価ワクチン、4価ワクチン、9価ワクチンの3種類

2. がん検診（早期発見・早期治療）

- **目的**：症状のない段階でがん（または前がん状態）を発見し、適切な治療により死亡率を減少させる
 - **子宮頸がん検診の検査項目概要**：問診、視診、子宮頸部の細胞診、内診（20歳以上 / 2年に1回）
- ※加えて、30歳以上はHPV検査単独法を5年に1回（罹患リスクが高い場合は1年後に）受けることが推奨されている

男性のHPV関連がんについて

男性のHPV関連がんとしては、
中咽頭がん、肛門がん、陰茎がん等が
あります

出典：

- 厚生労働省「ヒトパピローマウイルス感染症～子宮頸がん（子宮けいがん）とHPVワクチン～」 (<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou28/index.html>)
- 厚生労働省「がん検診」 (<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000059490.html>)

かかりつけ医について



「かかりつけ医」をもちましょう



気になる症状の相談や検診等、信頼できるかかりつけ医に定期的に診てもらうことは、**ライフイベントにかかわらず、心身ともに健康で快適な生活を送るために大切**



女性 → 婦人科医へ

婦人科系の疾患や
ライフステージごとの身体の変化に対応



男性 → 泌尿器科医へ

男性の性器に関する悩みに対応

メンタルヘルス

メンタルヘルスも、将来の健康や将来の妊娠しやすさ、未来のこどもの健康に影響
メンタルヘルス、運動、睡眠は互いに影響し合っています

✓ 適切な栄養・運動・睡眠のほか、社会的つながりをもつことや、自然に触れること等が、メンタルヘルスに良い影響を与える

✓ 「うつ」等の心の不調があると、健康的な生活習慣が続けにくくなり、食行動の問題、飲酒、喫煙の増加を招くことがある。医療機関を受診しましょう

妊娠期に男性の精神的な不調が悪化することや、父親と母親の産後うつは、互いに影響しあうことが知られています

男性のメンタルヘルスも大切です



社会的なつながりについて

✓ 社会的なつながりがある状態とは：

「ひとりじゃないと感じられ、困ったときに頼っていい場所がある」と思っている状態のこと

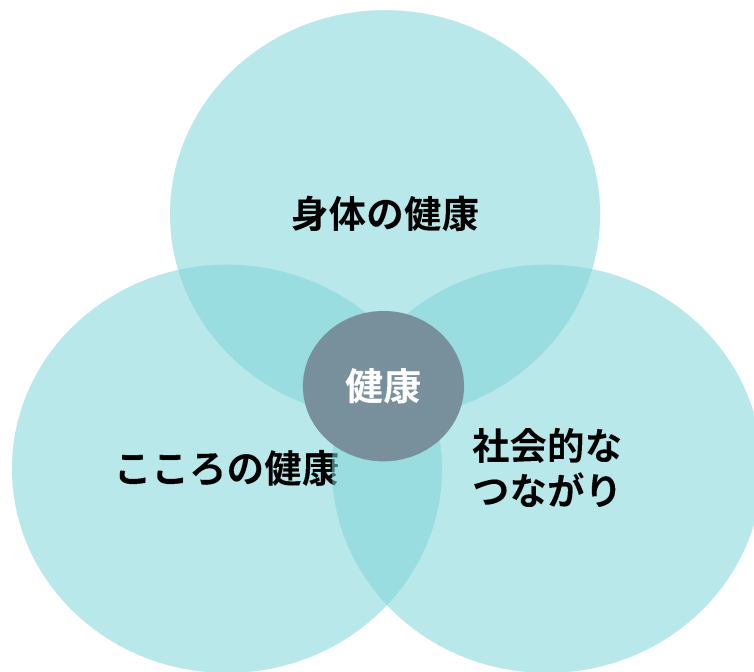
受援力

→ 必要なときに、適切に助けを求め、支援を受け入れ、
それを活かすことのできる力

- └ 自分の困難やニーズを認識する力
- └ 周囲に助けを求める力（Help-seeking ability）
- └ 差し出された支援を受け入れる力
- └ 受けた支援を活かして状況を改善する力

健康の捉え方

「健康」ひとつとっても多方面から捉えましょう





**ここで、質問です。
次のうち、誤りはいくつあるでしょうか？**

1. 月経があるうちは100%妊娠が可能
2. 月経が始まってから卵子ができてくる
3. いくつになっても妊娠率・流産率は変わらない
4. 男性の喫煙は妊娠・出産に影響しない
5. 男性は年齢を重ねても生殖機能が低下しない



すべて誤りです

1. 月経があるうちは100%妊娠が可能
2. 月経が始まってから卵子ができてから受精可能
3. いくつになっても妊娠率・流産率は変わらない
4. 男性の喫煙は妊娠・出産に影響しない
5. 男性は年齢を重ねても生殖機能が低下しない

妊よう性について

男性の精子

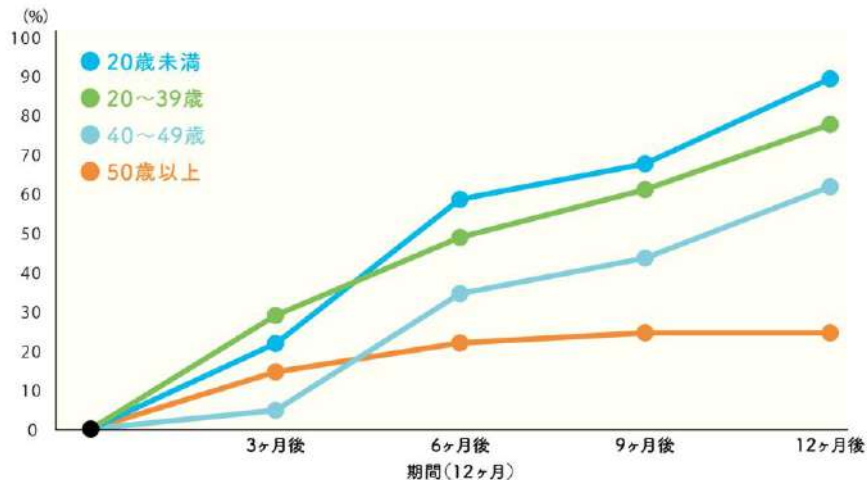
毎日精巣内で作られ、精巣の上に位置する精巣上体と呼ばれる場所に蓄積
加齢によって精子の質は低下

女性の卵子

胎児期につくられ、そこから徐々に減っていきます。卵巣は卵子を貯蔵する役割があり、30歳の時には30年前の卵子がおなかにいる状態。加齢によって卵子の質は低下

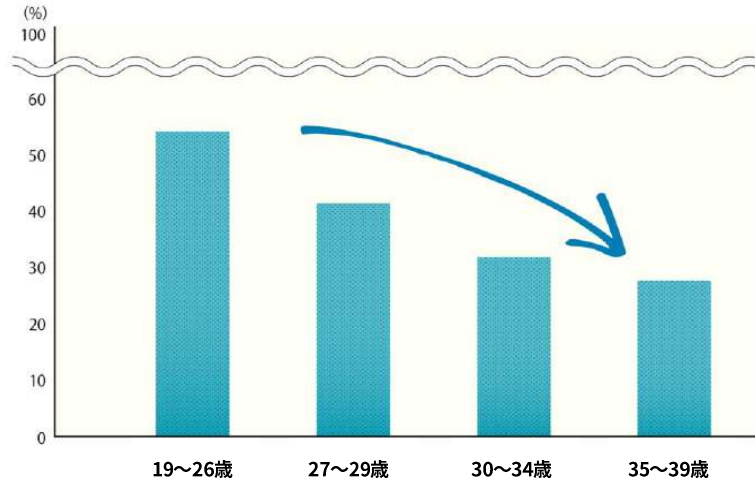
男性の妊娠率は年齢とともに低下

男性の年齢別累積妊娠率



女性の妊娠率は年齢とともに低下

妊娠しやすいタイミング（排卵日2日前）での性交による妊娠成功率



卵子の数について

胎生期

● 胎生20週時：約700万個

思春期

● 出生時：約100万～200万個

● 思春期：約20万～30万個
* 思春期までに大部分が自然消失します

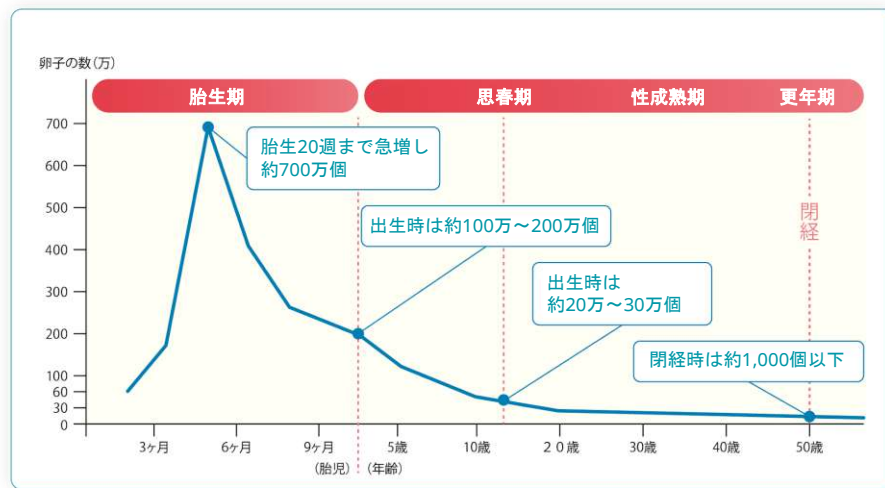
性成熟期

● 閉経時：約1,000個以下

更年期

実際に排卵される卵子は、
約400～500個

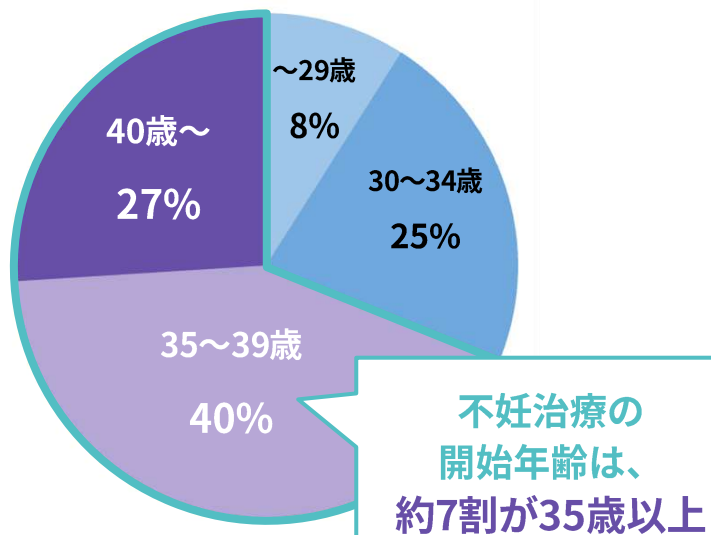
* 毎月1個程度排卵されるだけで
残りの多くは閉鎖卵胞となります



不妊治療と年齢について

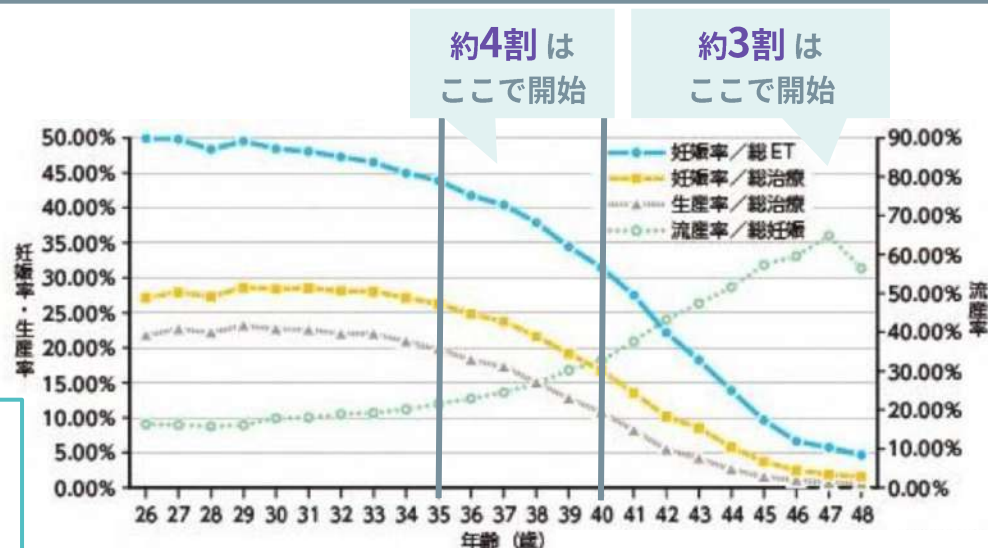
30代中盤から、生殖補助医療を用いた妊娠率は低下、流産率は上昇することが分かっていますが
京都府で不妊治療を開始した方の年齢は、35歳以上の方が約7割です

【京都府】不妊治療の開始年齢



出典：R5,R4,R3年度特定不妊治療助成（府事業）実績より作成

生殖補助医療を用いた妊娠率・流産率



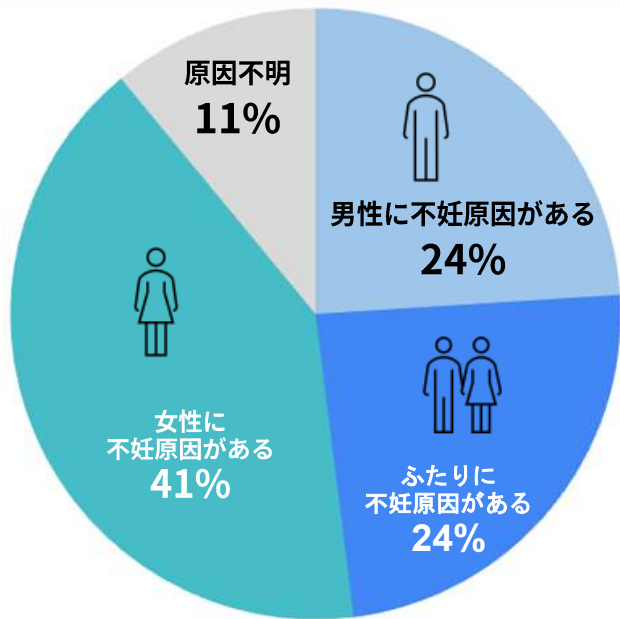
※ETとは、受精卵を子宮に移植すること

出典：日本産科婦人科学会「2022年体外受精・胚移植などの臨床実施成績」



不妊原因の男女比

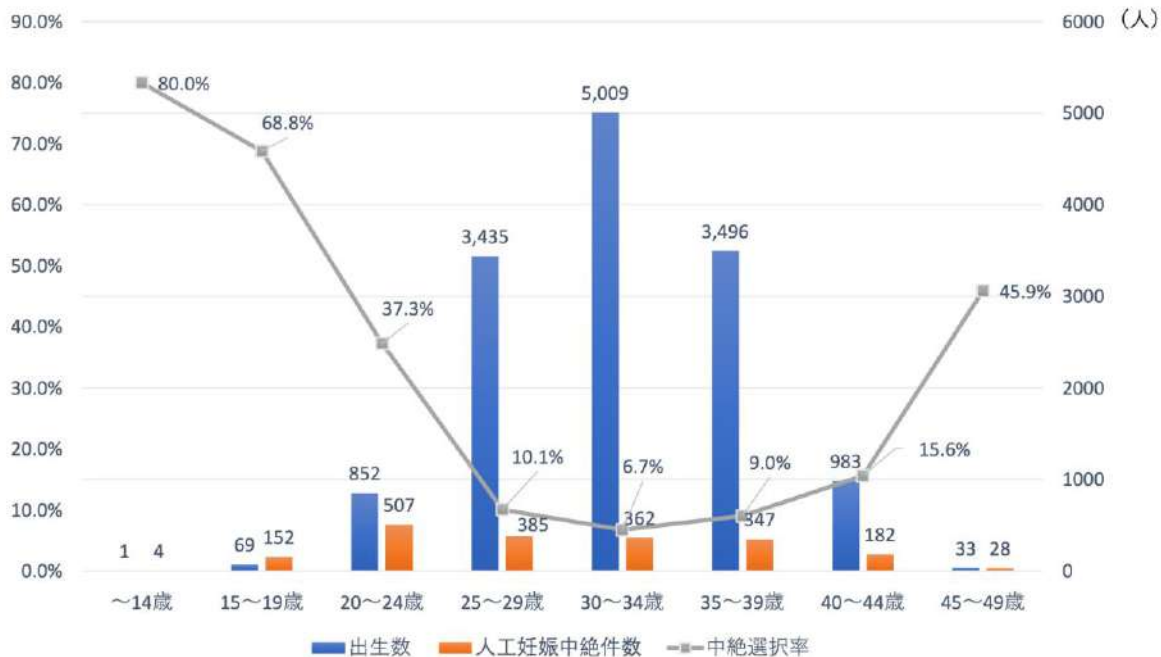
日本の夫婦全体の2.6組に1組が、不妊を心配したことがあるというデータがあります
実際に不妊検査や治療を受けたことがある（または現在受けている）夫婦は、夫婦全体の4.4組に1組
不妊の原因の約半分は、男性にあります



出典：WHO「不妊症原因調査」



京都府における人工妊娠中絶の選択率（R5）



出典：衛生行政報告例・人口動態統計 ※中絶選択率は人工妊娠中絶件数／（人工妊娠中絶件数＋出生数）×100で計算

人工妊娠中絶を選ぶケース

【理由事例】

- ・ 想定外の妊娠（婚姻関係や子どもの人数を問わず）
- ・ 「仕事がやめられない」という理由 等

「子どもを持つかどうか、持つとしたらいつ、どのように、何人の子どもを持つか」等
について、よく考えてみましょう
これらをパートナーと対等に話し合っておくことも大切です

仕事を通じてどんな経験をしていますか？

今後は、どんな経験を積んでいきたいですか？

「仕事」とは？



- 社会貢献をすること
- 自己実現をすること（何かを成し遂げるためにする行動）
- 生計を立てるために従事する職業のこと

**仕事の定義は人によって回答が異なりますが、どれも正しいです
大切なのは、その時々自分の価値観に合わせて、納得して働いているかどうか**

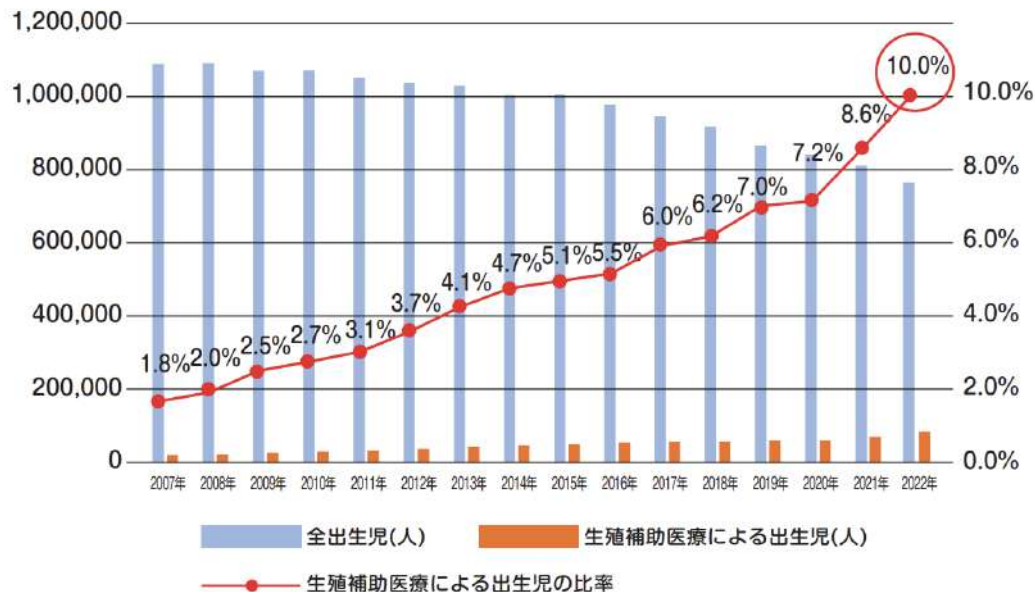
事例1

40代女性 管理職

管理職への昇進というキャリア構築と、妊娠・出産・子育てのタイミングについて悩みを持つ



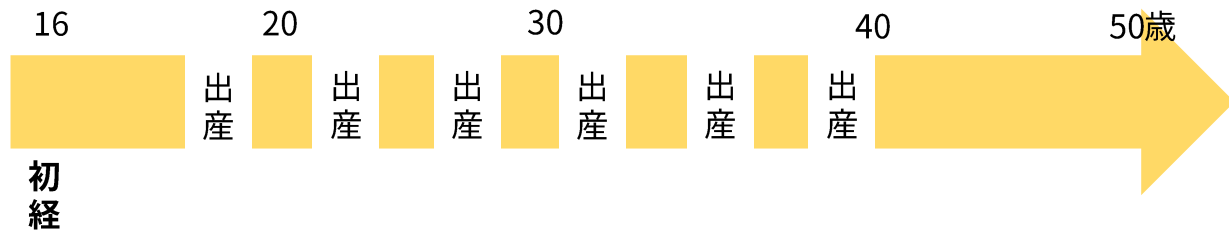
▼全出生児に占める生殖補助医療による出生児の割合：約10人に1人



出典：生殖補助医療による出生児数 公益社団法人日本産科婦人科学会「ARTデータブック(2022年)」、全出生児数 厚生労働省「令和4年(2022)人口動態統計(確定数)」

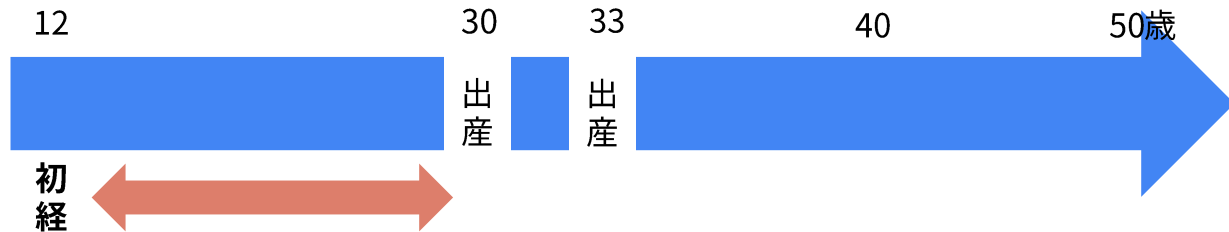
女性が生涯経験する月経の回数は、昭和初期から大幅に増加している

昭和初期の女性



生涯の月経回数は
50~100回

現代の女性



生涯の月経回数は
450回に増加

初経から出産までの期間が長くなっています

出典：

- ・日本産婦人科学会 HUMAN+ 女と男のディクショナリー（改訂第二版）
- ・厚生労働省「働く女性の心とからだの応援サイト」

月経について

✓ 月経＝生理

約1ヶ月の間隔で自発的に起こり、限られた日数で自然に止まる子宮内膜からの周期的な出血のこと
月経の量や痛み、随伴症状には個人差がありますが、個人差の範疇に収まらない月経異常もあります
以下に1つでも当てはまる場合は婦人科を受診しましょう

【正常な月経】

- 月経周期日数：25～38日
- 月経期間：3～7日

項目	症状
月経痛	鎮痛薬を飲んでも仕事に行けない日がある
経血量	<ul style="list-style-type: none">• 昼に1～2時間おきにナプキンを交換する• 昼に夜用ナプキンを2～3回以上交換する日がある• オムツタイプでも一晩交換せずに過ごすことができない• 歩くとすぐに動悸・息切れがする• 目の前が真っ暗になる
月経不順	毎回周期が24日未満または35日以上、毎回周期がバラバラ（1週間以上違う）、2ヶ月以上月経がない
月経前の不快な症状	社会生活に影響が出る（人に会うのが億劫など）

日常生活に支障が出るほど強い月経痛は、月経困難症かもしれません

月経困難症の背景には、**子宮内膜症**など不妊の原因となり得る病気が隠れていることがあります

「たかが生理痛」と思わず、**早めに婦人科で相談**しましょう

出典：

- ・「日本産科婦人科学会用語集」
- ・厚生労働省「働く女性の心とからだの応援サイト」<https://www.bosei-navi.mhlw.go.jp/health/menstruation.html>



月経周期に伴う体調の変化

月経の1週間前にこれらの症状があり、月経とともに消失することを繰り返す場合、PMSまたはPMDDとされています

月経前症候群（PMS） / 月経前不快気分障害（PMDD）

身体的症状

- ✓ むくみ
- ✓ 頭痛
- ✓ 肩こり
- ✓ 腹部膨満感
- ✓ 便秘
- ✓ 体重増加
- ✓ 乳房のはり 等

精神的症状

- ✓ イライラ感
- ✓ 怒りやすい
- ✓ 無気力
- ✓ 集中力低下 等

※精神的な症状が日常生活に支障をきたす程に顕著な場合は月経前不快気分障害（PMDD）のおそれがあります

出典：

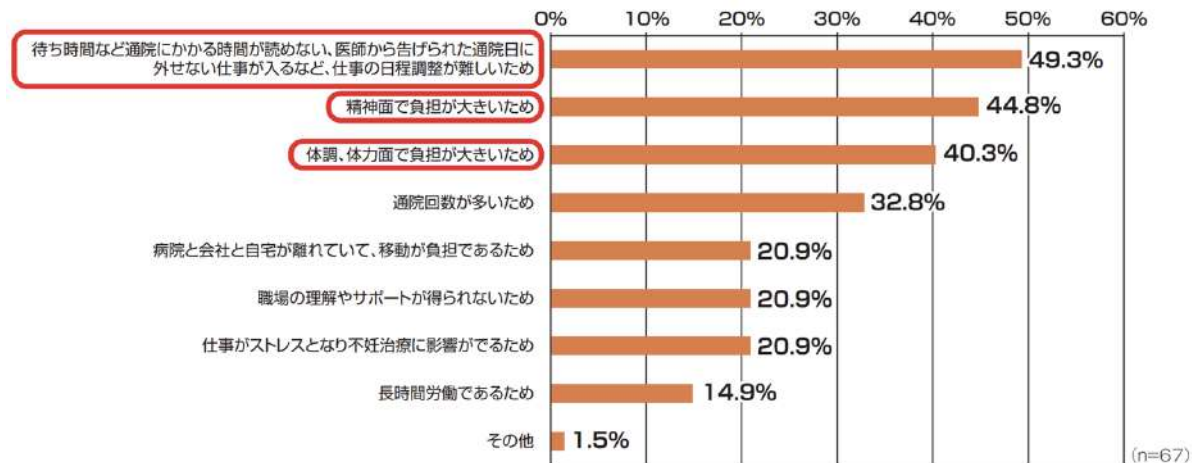
- ・『標準生理学 [第9版]』（医学書院，2021，pp.1017-1022）より作図
- ・日本産科婦人科学会／日本産婦人科医会「産婦人科診断ガイドラインー婦人科外来編 2023」CQ405,p.190-193

事例2

30代後半 男性
妻が不妊治療に専念するため
離職し、自身も転職



▼仕事と治療の両立ができなかった理由（複数回答）

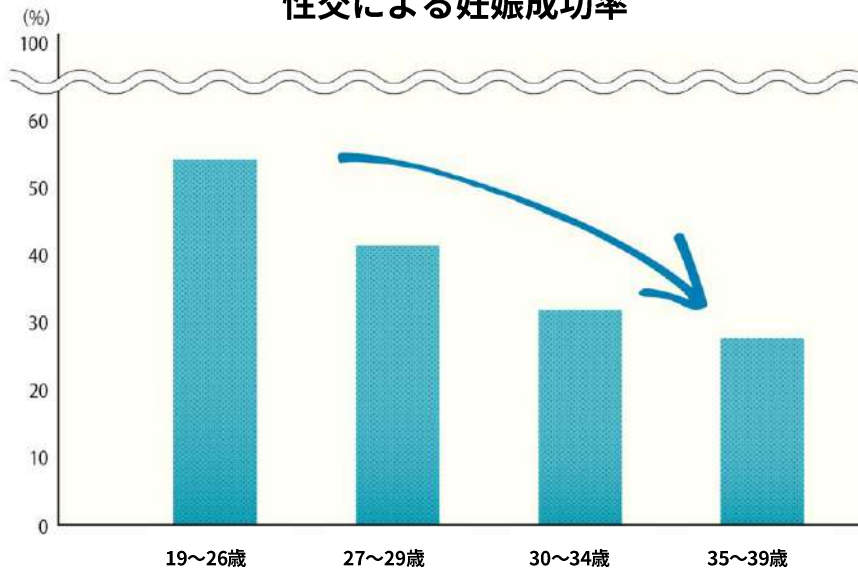


出典：厚生労働省「令和5年度 不妊治療と仕事の両立に係る諸問題についての総合的調査」



不妊治療開始の検討タイミングについて

▼妊娠しやすいタイミング（排卵日2日前）での 性交による妊娠成功率



排卵日2日前のタイミングにおける性交で
6~12ヶ月妊娠しない時は、
不妊治療開始の検討タイミング

不妊の原因について

- ① 女性因子 (41%)
 - ↳ 排卵因子、卵管因子、子宮・頸管因子
- ② 男性因子 (48%)
 - ↳ 造精機能障害、精路障害、性機能障害
- ③ 原因不明不妊 (11%)

【精液の状態を悪化させるおそれのある生活習慣】

喫煙

過度な飲酒

禁欲

締め付けの強い下着

育毛剤の使用

長時間のサウナや長風呂

膝の上でのPC使用

【男性不妊症の原因】

造精機能障害：82.4%

— 原因不明：51.0%

— 精索静脈瘤：36.6%

— その他：12.4%

精路通過障害：3.9%

性機能障害：13.5%

その他：0.2%

✓ 精索静脈瘤は、解剖学的に左側に多い

(両側例は10%程度)

✓ 健常者でも15~20%にみられ、陰のう違和感や陰のう痛がみられる場合がある

✓ 手術によって精液所見の改善が期待できる

✓ 手術適応となる精索静脈瘤は自己診断が可能 (陰のう表面がデコボコする、腫れている等)

✓ 存在を知っていることが重要

出典：

- ・ Comhaire FH, Male infertility, London: Chapman & Hall Medical, 1996
- ・ 日本生殖医学学会「生殖医療の必修知識2020」
- ・ 日本泌尿器科学会「男性不妊症診療ガイドライン 2024年版」



不妊治療について

検査（原因探索）

①男性不妊、②女性不妊、③原因が分からない機能性不妊に大別される
※診察所見、精子所見、画像検査や血液検査等を用いて診断

原因疾患への治療

男性側に原因

精管閉塞、先天性の形態異常、逆行性射精、造精機能障害等

女性側に原因

子宮奇形や、感染症による卵管の癒着、子宮内膜症による癒着、ホルモンの異常による排卵障害や無月経等

一般不妊治療

タイミング法

排卵のタイミングに合わせて性交を行うよう指導

人工授精

精液を注入器で直接子宮に注入。主に、夫側の精液の異常、性交障害等の場合に用いられる

生殖補助治療

体外受精

精子と卵子を採取した上で体外で受精させ（シャーレ上で受精を促す等）、子宮に戻す

顕微授精

体外受精のうち、卵子に注射針等で精子を注入する等、人工的な方法で受精させる

男性不妊の手術

射精が困難な場合等に、手術用顕微鏡を用いて精巣内より精子を回収（精巣内精子採取術（TESE）。その後、顕微授精につなげる

胚移植時、以下に分かれます
・新鮮胚移植
・凍結胚移植



不妊治療の通院日数目安

一般不妊治療の場合は排卵周期等に合わせた通院、生殖補助医療の場合は排卵誘発剤に対する卵巣の反応性等による通院が求められます。**月に何回通院するかは年齢や個人の状況によって異なります**

治療		月経周期ごとの通院日数目安	
		女性	男性
一般不妊治療	タイミング法、人工授精等	診療時間 1回 1～2時間程度の通院：2日～6日	0～半日 ※手術を伴う場合には1日必要
生殖補助医療	体外受精・顕微授精、精巣内精子採取術等	診療時間 1回 1～3時間程度の通院：4日～10日 + 診療時間 1回 半日～1日程度の通院：1日～2日	0～半日 ※手術を伴う場合には1日必要

**治療には少なからず、身体的・精神的・経済的な負担を伴い
不妊治療を受けているカップルには、様々な場面で意思決定が求められます**

卵子凍結について

採卵 ※1

卵巣の中にある卵子を、身体に針を刺して取り出すこと

卵子凍結

取り出した卵子を凍結保存すること



卵子凍結により将来の妊娠の可能性を高めることが期待されます。しかし、凍結した卵子を使用して確実に妊娠できるわけではなく※2、卵子凍結は将来の妊娠を保証するものではありません。

※1：採卵をするためには、通常1か月に1個だけ成熟・排卵する卵子を複数個育てるために1～2週間のホルモン剤の自己注射や内服を行います。また、1回採卵するためには1か月間に3～5回程度の通院が必要になり、ホルモン剤の影響で体調が悪くなる場合や、卵巣が腫れて腹水がたまるなどの副作用が生じることがあります。急な受診や入院が必要になる場合もあり、一定の負担がある技術です

※2：凍結卵子を融解（解凍）したもののうち、受精ができる状態になる確率が78%、子宮に移植できる状態になる確率が72%、生児を得ることができる確率が28%（年齢を考慮した解析では、40歳以上の生児獲得率は19%、35歳以下では52%）との報告もあります

出典：

・ こども家庭庁「卵子凍結について (<https://precon.cfa.go.jp/dictionary/column-eggfreezing/>)」

・ Hirsch A, et al. Planned oocyte cryopreservation: a systematic review and meta-regression analysis. Hum Reprod Update. 30:558-68, 2024

キャリアとライフを支える「制度」

ライフイベントを迎える際、皆さんの働き方をサポートする法律や制度があります

労働基準法

男女雇用機会均等法

育児・介護休業法

働き方改革関連法

次世代育成支援対策推進法

雇用保険法

知っておきたい制度①：不妊治療



- 就業規則を見てみましょう
- 困ったときは社内の相談窓口（人事、産業保健スタッフなど）へ

- 不妊治療に利用可能な休暇制度・休職制度（不妊治療に特定または多目的）
- 半日単位・時間単位の年次有給休暇制度
- 残業免除
- 短時間勤務制度
- テレワーク
- その他不妊治療に関する支援制度
- 失効年次有給休暇の積立制度
- 時差出勤制度
- 在宅勤務等
- 不妊治療に係る費用の助成制度

▲「不妊治療連絡カード」

※妊娠・出産・育休などを理由とする不利益な扱いは禁止されています（マタハラ、パタハラ）

※**ご自身のプライバシーを保護**するために、相談内容をどこまでの部署や誰（上司、人事部、人事課長・係長等）に共有してよいか、あらかじめ想定し、人事労務の担当者に相談しておくのがよいでしょう

知っておきたい制度②：妊娠・出産・育児期

妊娠・出産期

- 産前・産後休業
- 妊婦健診のための時間確保
- 時間外労働の制限 など



育児期

- 育児休業（性別問わず取得可能）
- 出生時育児休業（産後パパ育休）
- 3歳までの短時間勤務制度 など



母性健康管理指導事項連絡カード Maternal Health Management and Guidance Card				期日 年月日 YY MM DD		
事業主 殿 To Employer,		医療機関等名 Name of Medical Institution 医療等氏名 Name of Dr., etc.				
下記の1の者は、健康診査及び保健指導の結果、下記2～4の措置を講ずることが必要であると認めます。 I have confirmed that the patient described below (1) needs to take measures described in the following (2-4) as a result of a checkup and health guidance.						
1. 氏名 等 Name, etc.						
氏名 Name	妊娠週数 Weeks of pregnancy	週 Weeks	分娩予定日 Expected date of delivery	年 YY	月 MM	日 DD
2. 指導事項 Guidance Items						
妊婦等 産前・産後休業の措置等(2の1)。 Pregnant women, etc. For the appropriate systems, etc. (2-1)		指導事項 指す5つの指導事項欄に印を付けてください。 Guidance Items Indicate the appropriate systems, etc. (2-2)				
措置が必要な症状等 (Symptoms, etc.: required to take measures)		標準措置 Standard measures			指導事項 Guidance	
つわり、眩暈頭痛、貧血、めまい立ちくらみ、 Morning sickness, hyperemesis, anemia, dizziness / vertigo, 腹部膨満感、子宮収縮、腰痛、性器炎など。 Abdominal bloating, uterine contraction, abdominal pain, vaginal bleeding. 腰痛、痔、静脈瘤、浮腫、手や平足の痛み、 Back pain, hemorrhoids, varicose vein, edema, pain in the hand or wrist. 頻尿、排尿疼痛、残尿感、全身倦怠感、動悸、 Frequent urination, pain at the time of urination, feeling of residual urine, general malaise, palpitation, 頭痛、血圧の上昇、蛋白尿、紅腫硬直感。 Headache, blood pressure rise, proteinuria, diabetes in pregnancy. 多胎妊娠(胎児)が週数に比べて小さい。 The baby (fetus) is small for weeks. 多胎妊娠(胎児)が複数いる。 Multiple pregnancy (conceptus). Feeling sick after childbirth. 妊娠中・産後の不安・不眠・落ち込みなど。 Anxiety / sleeplessness / uneasiness, etc. during pregnancy / after childbirth. 合併症等 Complication, etc. ()		入院診療 Hospitalization for treatment 在宅療養 Home healthcare 勤務時間の短縮 Shortening of working hours 長時間の立ち作業 (長時間の歩行を含む) Work with heavy physical burden (incl. work with heavy physical burden (incl. long hours)) 長時間の立作業 (長時間の歩行を含む) Stand-by work (standing work for long hours) 同一姿勢を長時間とる作業 Work that requires workers to take the same posture 腰に負担のかかる作業 Work with heavy burden on the lower back 寒い場所での作業 Work at a cold place 長時間作業を離れることのできない作業 Work in which workers can't leave the workplace for long hours ストレス、緊張を多量に感じる作業 Stressful work			標準措置以外の必要な措置等の特記事項 Special contents on standard measures, special notes of necessary measures other than standard measures, etc.	
標準措置に関する具体的な内容、標準措置以外の必要な措置等の特記事項 Specific contents on standard measures, special notes of necessary measures other than standard measures, etc.						
3. 上記2の措置が必要な期間(指すの字を欄内に○を付けてください)。 Period when the measures described in 2 are required to be taken. (Circle the required period.)						
1週間 1week (月MM 日DD ~ 月MM 日DD)						
2週間 2weeks (月MM 日DD ~ 月MM 日DD)						
4週間 4weeks (月MM 日DD ~ 月MM 日DD)						
その他 Other (月MM 日DD ~ 月MM 日DD)						
4. その他の指導事項(措置が必要である場合は○を付けてください)。 Other guidance items (If necessary, please circle the required measures.)						
妊娠中の通勤経路の措置(在宅勤務を含む)。 Measures for raising commuting during pregnancy (including working at home.) 妊娠中の休養に関する措置 Measures relating to taking a rest during pregnancy						
指導事項を守るための措置申請書 Application for taking measures to follow the doctor's guidance items 上記のとおり、医師等の指導事項に基づき措置を申請します。 I hereby apply for taking measures to follow the doctor's guidance items mentioned above.						
所属 Department			年 月 日 YY MM DD			
事業主 殿 To Employer,		氏名 Name				

※本カードは「母性健康管理指導事項連絡カード」(労働安全衛生法第67条第1項第2号)に基づき作成されています。このカードは、労働安全衛生法第67条第1項第2号に基づき作成されています。

京都府の制度：不妊治療への支援

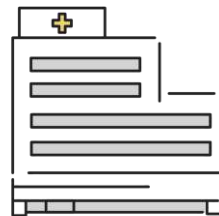
政府の取り組み

不妊治療については、**生殖補助医療（体外受精、顕微授精）**を含め、令和4年4月から**保険適用**
※回数制限あり

京都府の取り組み

全国トップクラスの不妊治療助成を実施

- ・保険適用の治療について、**自己負担分の半額**を助成
- ・**通算10回目まで**、保険適用の回数制限を超えた治療（**保険適用外**）を助成
- ・不妊治療に係る**通院に要した交通費**を助成





疾患と妊娠

・妊娠・出産は、**ホルモンバランス、免疫機能、代謝機能、血液循環**などにおいて、様々な変化が起こります。そして、それが母体にも赤ちゃんにも影響を及ぼすおそれがあります

【妊婦がかかりやすい疾患】 妊娠高血圧症候群・妊娠糖尿病・感染症・貧血・血栓症・精神疾患など

・過去に疾患（糖尿病・気管支ぜんそく・がん・関節リウマチ・バセドウ病など）で通院していた経験がある方、現在通院している方が妊娠する場合には、様々なリスクを伴うことがあります

**「いつ子どもを持つか、持たないか」を相談する相手として、
かかりつけ医も含めましょう**

出典：

- ・日本産科婦人科学会「産婦人科診療ガイドライン ― 産科編 2023」
- ・日本精神神経学会, 日本産科婦人科学会「精神疾患を合併した、或いは可能性のある妊産婦の診療ガイド」
- ・厚生労働省「働く女性の心とからだの応援サイト (<https://www.bosei-navi.mhlw.go.jp/health/pregnancy.html>)」
- ・村島温子監修 臨床医のための膠原病・リウマチ疾患と妊娠・授乳ハンドブック 南山堂, 東京 2019



疾患と妊娠（がん）

がん治療後の 妊娠

- ・がん手術後に妊娠を目指す場合、**主治医に手術の詳細や妊娠・分娩時の注意点について確認し、産婦人科主治医とも情報を共有しましょう**
- ・胎児への先天奇形のリスクがあるため、**治療中の妊娠は控えるケースが多いです**
- ・がん治療後の妊娠は、**再発リスクが十分に低い時期に行うことが望ましいとされています（安全な妊娠時期についてがん治療の主治医に相談が必要）**
- ・**京都府では、がん患者の方の妊よう性温存を支援する助成金制度があります**

家族やパートナーの支えを得ながら、治療の各段階で医療者と十分に話し合い、あなたが納得のいく決断ができるようにすることが大切です

出典：

- ・総論 3. がん治療の妊娠に関する留意点、小児・AYA 世代がん患者等の妊孕性温存に関する診療ガイドライン 2024 年 12 月改訂第 2 版日本癌治療学会編、金原出版社株式会社、東京、2024 年 12 月 25 日
- ・日本がん・生殖医療学会 (<https://www.j-sfp.org/network/>)
- ・京都府「がん患者等生殖機能温存療法等助成事業について」 (<https://www.pref.kyoto.jp/gan/aya.html>)



疾患と妊娠（自己免疫疾患）

自己免疫疾患 と 妊娠

- ・妊娠の計画：妊娠前に疾患が十分にコントロールされていることが大切です。**主治医と相談しながら計画的に妊娠を進めましょう**
※妊娠に有害な薬剤を中止し、**代替治療を検討**します
- ・妊娠中の管理：自己免疫疾患は妊娠の進行や胎児の発育に影響を与えるおそれがあるため、**産科と疾患の専門科の診療科を定期的に受診**しましょう
- ・分娩・出産の注意点：自然分娩可能な場合が多いですが、合併症のリスクによっては**帝王切開を選択**することもあります

疾患の種類や活動性、治療内容によって影響の程度は異なります
妊娠前から主治医と十分に話をしておきましょう

出典：

・村島温子監修 臨床医のための膠原病・リウマチ疾患と妊娠・授乳ハンドブック 南山堂、東京 2019

・National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. 2022.Enhancing NIH, Research on Autoimmune Disease. Washington, DC:The National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/26554>.(2025.3.2)



妊娠初期（～12週）

- ・器官形成期であり、**薬剤の影響により先天的な異常が発生**するおそれがある（催奇形性）
- ・催奇形性が明らかになっている薬剤と妊娠週数の把握が重要

妊娠中期以降（13週～）

- ・器官形成は完了するが、**薬剤の投与は胎児の発育・機能に影響**を与えるおそれがある（胎児毒性）
- ・胎児毒性が明らかになっている薬剤と妊娠週数の把握が重要

※一例として、羊水過少・新生児腎不全、胎児の動脈管早期閉鎖等

妊娠を考えたら、主治医や「妊娠と薬外来」の専門医師・薬剤師に相談を

※『妊娠と薬外来』は全国47都道府県の拠点病院に設置されており、
京都府は、**京都大学医学部附属病院、京都府立医科大学附属病院**に設置されています

プレコンセプションケア外来

【今の自分をチェック】

- ✓ 検査（超音波検査、血液検査、感染症検査、精液検査等）
- ✓ ワクチン接種（風しん等）



【将来の妊娠に向けた相談】

- ✓ 個別カウンセリング
- ✓ 栄養・生活指導
- ✓ 慢性疾患管理、専門医への紹介



プレコンセプションケア外来は、個別カウンセリング中心のところから、検査までできるところなど医療機関によって内容が異なります

京都府内でも産婦人科や不妊治療専門クリニックで実施しているところがあります

京都府の相談窓口

■ きょうと妊娠から子育てSNS相談

妊娠、出産、子育てに関する幅広い相談に対し、**LINEテキスト**と**オンラインによる対面相談**で相談可能

(受付時間) 24時間365日 24時間以内に返信

(※ただし、日曜、祝日、年末年始は除く)

■ きょうと妊娠SOS

予期せぬ妊娠等に関する相談を**LINEテキスト**で相談可能

(受付時間) 24時間365日

(対応時間) 月・水 9:00～12:00

火・金・土 15:00～18:00

木 17:00～20:00

(※ただし、日曜、祝日、年末年始は除く)

きょうと **妊娠から子育て**
SNS相談

不妊治療のこと 誰かに聞いてほしい
仕事と子育て 今、育児がづらい
生理不順が 気になる

24時間受付、原則24時間以内に返信します
(ただし、日曜・祝日・年末年始等は除く)

ご本人だけでなく、ご家族等どなたでも相談可能です

オンラインでの対面相談も可能です ※事前予約制

ご相談はこちら

京都府 京都市 子育て支援センター

きょうと **妊娠SOS**

秘密は必ず守られます

思いかけない 妊娠など

妊娠したかもしれない...
相談できるところが 分からない
パートナーが 妊娠してしまった かもしれない...

24時間受付 (ただし、日曜・祝日・年末年始等は除く)

ご相談はこちら

対応時間	月曜日	9:00～12:00	火曜日	15:00～18:00
	水曜日	9:00～12:00	木曜日	17:00～20:00
	金曜日	15:00～18:00	土曜日	15:00～18:00
	日曜日			

京都府の相談窓口

■ こころの相談

気持ちが落ち込んで誰かに話をきいてほしいと思った時に、電話できます

- ・京都市域以外：京都府精神保健福祉総合センター ※075-645-5155
- ・京都市域：京都市こころの健康増進センター ※075-314-0874

(対応時間) 月～金、9:00～12:00、13:00～16:00 (祝日および年末年始を除く)

■ 京都府男女共同参画センターらら京都

女性が生活する上で直面するあらゆる悩みの相談窓口です。自分自身の生き方や、家庭や職場のことについての相談だけでなく、法律相談などの専門相談（面接相談のみ・予約制）も実施

※ 075-692-3437（相談・予約）、075-692-3433（予約・問合せ）

(対応時間) 月～土、10:00～12:00、13:00～18:00（電話相談）



Session02

【トークセッション】先輩から学ぶ

- ① 今日に至るまでの「キャリア」「ライフ」
- ② ライフイベントで特に大変だったこと、想像とのギャップ
- ③ 健康のために実践しているアクション、今振り返ってみて思うこと

① 今日に至るまでの「キャリア」「ライフ」

1. 入社当時、将来のキャリアやライフデザインをどのようにイメージしていましたか？

2. 健康についての考え方は、何をきっかけに、どのように変化してきましたか？

② ライフイベントで特に大変だったこと、想像とのギャップ

1. 特に大変だったこと、想像とのギャップは？

2. 会社の制度（育休など）を実際に使ってみてどうでしたか？

③ 健康のために実践しているアクション、今振り返ってみて思うこと

1. 健康のためにしていることはありますか？

2. 今振り返って「もっと早くに知っておけばよかったな」と思うことは？



Session03

【ワーク】 学びを言葉にしてみよう



※ワークシートは3種類あります。研修目的に沿うものを選択の上、活用ください

Session03 | 【ワーク】「未来」→「今」を言葉にしてみよう

【未来】

10年後、どんな暮らしを
していきたいですか？

テキストが入ります。テキストが入り
ます。テキストが入ります。テキストが入
ります。テキストが入ります。テキスト
が入ります。テキストが入ります。テキ
ストが入ります。テキストが入ります。
テキストが入ります。テキストが入りま
す。テキストが入ります。

【今】

未来のために
今、大切にしたいことは？

テキストが入ります。テキストが入り
ます。テキストが入ります。テキスト
が入ります。テキストが入ります。テ
キストが入ります。テキストが入りま
す。テキストが入ります。テキストが
入ります。テキストが入ります。テキ
ストが入ります。

今回のレクチャーでの気づき

テキストが入ります。テキストが入り
ます。テキストが入ります。テキスト
が入ります。テキストが入ります。テ
キストが入ります。テキストが入りま
す。テキストが入ります。テキストが
入ります。テキストが入ります。テキ
ストが入ります。



※ワークシートは3種類あります。研修目的に沿うものを選択の上、活用ください

Session03 | 【ワーク】学んだことを言葉にしてみよう

あなたにとって「健康」とは？

- ・テキストが入ります。テキストが入ります。テキストが入ります。
- ・テキストが入ります。テキストが入ります。テキストが入ります。テキストが入ります。
- ・テキストが入ります。テキストが入ります。テキストが入ります。テキストが入ります。

今回のレクチャーやワークショップでの気付き

- ・テキストが入ります。テキストが入ります。テキストが入ります。
- ・テキストが入ります。テキストが入ります。テキストが入ります。テキストが入ります。
- ・テキストが入ります。テキストが入ります。テキストが入ります。テキストが入ります。

個人ワーク

15分程度

グループワーク

20分程度

グループワークお疲れさまでした！

全体発表

【発表いただくこと】

1. ワークシートに記載した内容
2. レクチャーの感想（気づき / 学びなど）
3. グループワークの感想

- 全体に向けて発表をお願いします
- 発表者が話を終えたあとは、拍手しましょう



研修のゴール

01

プレコンセプションケアを知る

02

健康について考える

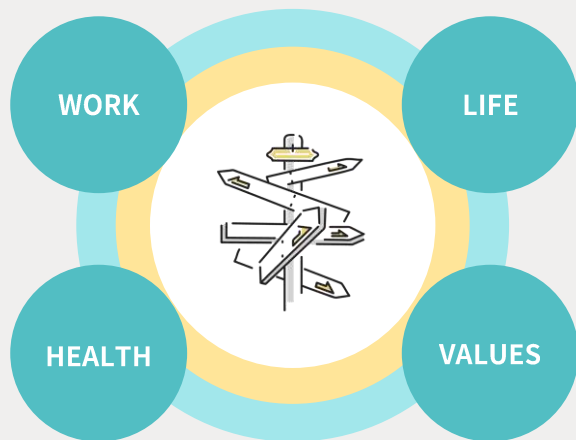
03

学びを言語化する



最後にメッセージ

自分らしくいようとする意思を、きっと健康が支えてくれます
人生にオーナーシップを持つためにプレコンに取り組もう



選択できる未来を増やそう

アンケート

大変お疲れ様でした
アンケートにご回答をお願いいたします

アンケートの
QRコード等

【社会人教育プログラム】プレコンセプションケア研修

1. 研修目的

1. プレコンセプションケアを知る
2. 健康について考える
3. 学びを言語化する

2. 研修の流れと所要時間



1. 【レクチャー】キャリアとライフのデザイン(所要時間:1 時間程度)
2. 【トークセッション】先輩から学ぶ(所要時間:35 分程度)
3. 【ワーク】学びを言葉にしてみよう(所要時間:50 分程度)




3. 専門職 ※ の講師が話すことを推奨しているスライドについて

台本内に「★専門職の講師が好ましい」と注記されている箇所については、以下専門職が講師として話者を担うことを推奨します。該当スライドには右上に★マークを入れています。




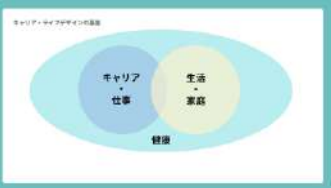

※専門職:ここで述べられている「専門職」とは、医療や保健と関連する公的資格を有する方を想定しています。例えば、企業で活躍する産業医や産業保健師等が考えられます。



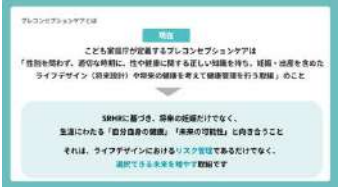
4. 台本



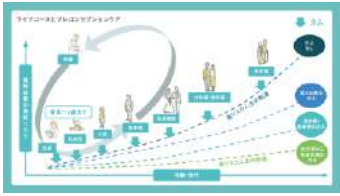
段階	スライドページ	台本
導入 <3分 30秒>	タイトル p.1  <20秒>	皆さま、こんにちは。定刻になりましたので、ただ今よりプレコンセプションケア研修を開始いたします。本日はお忙しい中ご参加いただき、誠にありがとうございます。
	研修テーマと問い p.2 	皆さんは、自分のキャリアやライフについて、じっくり考えたり、誰かと話したりする時間はありますか？ 日々の仕事に追われる中で、なかなかそんな時間は取れない、というのが正直なところかもしれません。 本日の研修では、「自分の人生にオーナーシップを持つ」、つまり、自分の人生の舵を自分でとっていただくことにつながる概念を学びます。昨今、キャリアオーナーシップという言葉もきくようになりましたが、ライフオーナーシップも重要です。


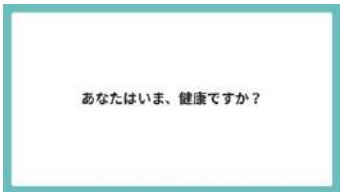

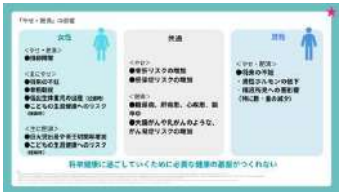
<p><1分></p>	<p>プレコンセプションケアとは何か？というのはこの後ご説明いたしますが、「WORK—仕事」「LIFE—生活」「HEALTH—健康」「VALUES—価値観」に関わってくるものです。この4つの観点を考える上では、色々な問いがあると思います。</p> <p>例えば仕事であれば、どんなキャリアを目指すのか？ということや、キャリア開発を持続可能性があるものにするために大切なことはなにか？ということなどです。これらを考えやすくするためのヒントとして、まずはプレコンセプションケアについて学んでみましょう。</p>
<p>研修のゴール p.3</p>  <p><30秒></p>	<p>そして、今日の研修のゴールはこちらの3つです。</p> <p>まず1つ目は、今日のキーワードであるプレコンセプションケアを知ること。2つ目は、それを踏まえて健康について考えてみる。そして最後は、ご自身の学びを言語化することです。</p>
<p>グラウンドルール p.4</p>  <p><30秒></p>	<p>本日は、皆さんに安心して参加いただくために、3つのグラウンドルールを設けます。</p> <p>1つ目、この場での発言や考え方に、正解や優劣はありません。感じたことを自由に表現してください。2つ目、様々な価値観や背景を持つ方が参加されています。その違いを前提としましょう。そして3つ目、相手の価値観や考え方を尊重する姿勢を大切にしてください。このルールのもと、皆で心理的安全性の高い場をつくっていきましょう。ご協力をお願いいたします。</p>
<p>講師紹介 p.5</p>  <p><1分></p>	<p>本日の講師をご紹介します。 (記載プロフィールを簡単に紹介)</p>
<p>本日の流れ p.6</p>	<p>本日はこのような流れで進めてまいります。</p>



きょうとプレコン 社会人教育プログラム




	 <p><10 秒></p>	<p>まずは知識を学ぶレクチャー、次に先輩社会人のリアルな声を聞くトークセッション、最後に学びを言葉に落とし込むワークショップです。</p>
<p>レクチャー1 ※啓発動画 <6分 10秒></p>	<p>【レクチャー】キャリアとライフのデザイン p.7</p>  <p><10 秒></p>	<p>最初は Session01 から進めていきます。</p> <p>プレコンセプションケアについて知り、キャリアとライフのデザインについて学んでいきましょう。</p>
	<p>「きょうとプレコン」動画 p.8</p>  <p><6分></p>	<p>(動画を流す場合)</p> <p>まずは、プレコンに関する動画をみていただきます。</p>
<p>レクチャー2 ※プレコン概要説明 <5分 ></p>	<p>キャリア・ライフデザインの基盤 p.9～10</p>   <p><30 秒></p>	<p>(動画を流す場合)</p> <p>動画、いかがでしたでしょうか？</p> <p>-----</p> <p><p.9> では、なぜプレコンセプションケアが皆さんのキャリアとライフのデザインにとって重要なのか、お話しします。</p> <p><p.10> スライドにあるように、皆さんが目指すキャリアも、充実した私生活も、すべては健康という土台の上になりたっています。この土台がぐらつくと、どちらも望む形を実現するのが難しくなります。</p>
	<p>健康とプレコン p.11</p>	<p>そして、この健康という土台と、今日お話しするプレコンセプションケアの関係を表したのが、こちらの図です。</p>

 <p><40 秒></p>	<p>ご覧の通り、大きな健康という円の中に、プレコンセプションケアが含まれていますよね。プレコンセプションケアというと、どうしても「妊娠に向けた特別な活動」というイメージを持たれがちですが、実は決して別モノではありません。</p> <p>あくまで、日々の健康管理の一部であり、その延長線上にあるものです。皆さんの未来の選択肢は、この健康という盤石な基盤があってこそ選べるものです。つまり、今の自分の健康を大切にケアすることは、将来の妊娠だけでなく、今そして未来のキャリアやライフそのものを守り、未来の選択肢を増やすことにつながっているのです。</p>
<p>プレコンと SRHR p.12～13</p>  <p><1 分></p>	<p>ここで、プレコンセプションケアという言葉構成する英単語の意味をみてみます。「プレ(Pre)」は「～の前の」、「コンセプション(Conception)」は「受胎・妊娠」を意味します。</p> <p>直訳すると、妊娠前に行うケアとなりますが、実際はそこに留まりません。もっと広義です。</p> <p>妊娠やライフデザインを描くことは、自分だけでは完結せず、パートナーなど、周囲の人間関係が関わります。そのため、自他の意見を尊重しながら主体的に意思決定をするために、「性と生殖に関する健康と権利(SRHR)」の考え方を大切にする必要があります。</p> <p>「性と生殖に関する健康と権利(SRHR)」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であり、たとえば、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・決定することです。</p>
<p>プレコンの定義 p.14</p> 	<p>SRHRなどを踏まえて、こども家庭庁や京都府では、プレコンセプションケアを元来より広義な考え方として定義しています。</p> <p>現在の定義は、「性別を問わず、適切な時期に性や健康に関する正しい知識を持ち、妊娠・出産を含めたライフデザイン（将来設計）や将来の健康を考えて健康管理を行う取組」となっています。</p>

<p><30 秒></p>	<p>つまり、将来の妊娠だけではなく、生涯にわたる「自分自身の健康」や「未来の可能性」と向き合うこと。それは、皆さんのキャリア・ライフデザインにおけるリスク管理であるだけでなく、何より「選択できる未来を増やす」ための、とても前向きな取り組みです。</p>
<p>なぜプレコン 1 p.15</p>  <p><40 秒></p>	<p>では、なぜみなさんが今、プレコンについて考える必要があるのでしょうか。キャリアにおいては、健康であることで仕事のパフォーマンスが上がり、無理がきく時期やアクセルを踏む時期を自分でコントロールできるようになります。</p> <p>ライフにおいては、趣味や家族との時間を楽しめるだけでなく、妊娠・出産を望んだときに、その願いを叶えられる可能性を高めることができます。また、自分自身にとって「今、何が大切か」を判断しやすくなり、自分とパートナーそれぞれのありたい姿を尊重し合える関係性の構築にもつながります。</p>
<p>なぜプレコン 2 p.16</p>  <p><50 秒></p>	<p>もう少し上段からもみてみましょう。プレコンセプションケアの欠如は、実は様々な社会問題にもつながっています。日本は、周産期死亡率・母体死亡率とも世界的に見て非常に低い水準にあります。一方で、図の中心にあるように、性と生殖に関する教育は国際水準に未到達であると同時に、国民のヘルスリテラシーが低い状況にあります。その影響として自分の健康を自分で守ることができず、周辺の様々な問題につながっています。</p> <p>個人が正しい知識を持たないまま過ごすことは、不妊症の増加だけでなく、生産性の低下、経済格差・教育格差の拡大、経済損失などの課題につながっています。</p>
<p>ライフコースとプレコン p.17</p> 	<p>次に、こちらのグラフをご覧ください。これは縦軸が慢性疾患の発症リスク、横軸が年齢です。妊娠前からの介入によって、うまれてくる子どものライフコースにおける、慢性疾患の発症リスクが変わってきます。</p> <p>介入は早い時期ほどよいということが言われています。ただ、その時だけケアしていればよいというわけではなく、日々の生活習慣が大きく関わってきます。積み重なる日常行動において、高リスクな人生の軌道をたどるか、低リスクな人生の軌道をたどるかが決まってくるというものです。</p>

	<p><50 秒></p>	<p>今、皆さんがプレコンセプションケアに取り組むことは、自分だけでなく、もし将来お子さんを持った場合、次世代の健康リスクを下げることに繋がります。</p>
<p>レクチャー ー3</p> <p>※健康 とは(生 活習 慣)</p>	<p>健康とは p.18</p>  <p><30 秒></p>	<p>では、そもそも健康とは何でしょうか。WHO、世界保健機関はこう定義しています。 (定義を読み上げる)</p> <p>ポイントは、単に病気でないだけでなく、肉体的、精神的そして社会的にすべてが満たされた状態、ということです。この3つの円が重なるところが、真の健康と言えます。</p>
<p><18分 30秒></p>	<p>問いかけ1 p.19</p>  <p><20 秒></p>	<p>ここで突然ですが、質問です。</p> <p>あなたはいま、健康ですか？肉体的、精神的そして社会的にすべてが満たされた状態ですか？自分の心の中で、回答してみてください。</p>
	<p>健康リスクと労働生産性 p.20</p>  <p><1分></p>	<p>アメリカの研究によると、健康リスク数が増えるほど労働生産性(プレゼンティーズム・アブセンティーズム)の損失割合が上昇することが明らかになっています。</p> <p>プレゼンティーズムは、欠勤にはいたっておらず勤怠管理上は表に出てきませんが、健康問題が理由で生産性が低下している状態のことで、アブセンティーズムは、健康問題によって仕事を欠勤(病欠)している状態のことで。</p> <p>特に、プレゼンティーズムは顕著に労働生産性の損失につながるという結果があります。ここに記載のある健康リスク項目の中で、これは当てはまるなというものはあるでしょうか？</p>
	<p>やせ・肥満の影響 p.21</p> 	<p>★専門職の講師が好ましい</p> <p>先ほどのグラフの健康リスク項目にもあった「やせ・肥満」に焦点を当てます。具体的にやせや肥満であることが、どのような影響を及ぼすのかを見ていきましょう。</p> <p>まず女性についてです。やせや肥満はホルモンバランスを乱し、排卵障害のリスクを高めることが分かっています。また、やせていると耐糖能(たいとうのう)、つまり血糖値を正常に保</p>

<p><1分></p>	<p>つかが低下し、将来の糖尿病リスクが高まるというデータもあります。</p> <p>次に男性です。男性も無関係ではありません。 やせや肥満は、男性ホルモン(テストステロン)の低下を招きます。これが精子の数や量に悪影響を及ぼし、男性不妊のリスク因子となり得ることが分かっています。</p> <p>そして今の皆さん全員に関わることとして、栄養が足りていないと、肌荒れや「寝ても疲れが取れない」といった倦怠感、風邪を引きやすくなるなどの不調が現れます。これでは、長く働き続けるための「健康の基盤」をつくることができません。「細ければ良い」ではなく、「適切な栄養状態であるか」が重要です。</p>
<p>やせ・肥満に関する京都府データ p.22</p>  <p><30秒></p>	<p>では実際に京都府で、やせ・肥満の方はどれくらいの比率なのでしょう。</p> <p>20～30代男性の約4人に1人が肥満であり、20代女性の約9人に1人、30代女性の約7人に1人が、やせです。これだけ多くの方が、やせ・肥満に伴う健康リスクを抱えているということになります。</p>
<p>「やせ」を理想とする割合の比較 p.23～24</p> 	<p>「やせ」に絞ってもう少しデータをみてみましょう。10～40代の女性4,207人を対象としてインターネット上でとられたアンケートによると、現在がやせ・普通体型の人のうち理想を「やせ」とする人の割合は、現在がやせ体型の人で約73%、現在が普通体型の人で約36%です。現在が「やせ」体型である人は、普通体型の人より、やせを理想とする人の割合が多いことが分かります。</p> <p>続いてこちらは都内の女子大学生200人を対象に、女子大生自身の実際のBMIと、理想としているBMIを調査した際の調査結果です。特定の集団を対象とした調査のため偏りがありますが、若い女性たちの意識を知る上で一つの参考になります。</p> <p>当調査における学生の平均年齢は20歳でしたが、約3割がBMI18.5未満の「やせ」となっています。また、既に「やせ」であ</p>

<p><1分30秒></p>	<p>るにも関わらず、理想としているBMIについてはさらに「やせたい」という答えも多くあがっています。</p>
<p>やせと低出生体重児 p.25</p>  <p><50秒></p>	<p>続いて、全国と京都府のデータです。京都府では、約10人に1人が出生時体重2,500g未満で生まれてきています。</p> <p>★専門職の講師が好ましい</p> <p>これは、妊娠前はやせ、母体の低栄養状態が関連しています。低出生体重児は、生後の糖尿病や高血圧等の生活習慣病の発症リスクが高いことが明らかになってきています。妊娠前はやせを改善することは、次世代の健康につながることを期待されます。</p> <p>また、不健康な食習慣による鉄欠乏性貧血も、低出生体重児出産に関連しています。その他、早産や生まれたこどもの神経発達や認知機能など、さまざまな影響を及ぼすことが分かっています。</p>
<p>やせとこどもの健康リスク p.26</p>  <p><30秒></p>	<p>次世代の健康につながるという話をもう一つすると、母親が極端に痩せていたり、妊娠中に十分な栄養が摂れていなかったりすると、お腹の中の胎児は飢餓状態に適応して少ない栄養でも生きていけるよう、体質を変化させます。</p> <p>その結果、生まれた後に普通の食事をしていても、体が栄養過多と判断してしまい、小児期から肥満や糖尿病などの生活習慣病になりやすくなる、ということが分かっています。無理なダイエットは、将来のリスクを高めてしまうおそれがあることを、ぜひ知っておいてください。</p>
<p>適正体重 p.27</p>  <p><20秒></p>	<p>では、どうすれば良いのでしょうか。</p> <p>まずは適正体重(BMI 18.5以上25未満)を知り、適正体重を維持することを目指しましょう。</p>
<p>栄養と食事 1 p.28</p>	<p>そして日々の食事も、もちろん重要です。1食の中で「主食＋主菜＋副菜」の組合せを意識することでバランスよく栄養素を取り入れることができます。</p>



国が示している「食事バランスガイド」は、1日に、「何を」「どれだけ」食べたらよいかを確認できるよう、主食、主菜、副菜に該当する食事や、そのおおよその量がイラストでわかりやすく示されています。

バランスの良い食事を続けることは、左の表に記載されている症状の予防や解消にもつながります。例えば貧血では、鉄や葉酸、ビタミン B12 等の栄養素の摂取が不足していることがありますので、多く含む食材を使用した料理などを選択しましょう。

つくるのが難しく、コンビニやスーパーなどで調達する場合であっても、

- ・たんぱく質がとれるようにゆでたまごをプラスする
- ・下処理不要で、栄養価もほぼそのままな冷凍野菜を活用する
- ・温めて食べられるチルド商品やお湯を注ぐだけの商品でお味噌汁などを摂る
- ・調理不要で手軽にバランスのよい魚の缶詰や惣菜

<1分30秒>

等をうまく活用するとよいです。

栄養と食事 2
p.29

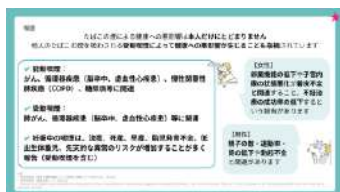


また、妊娠を望む方は、食事に加えてサプリメントで葉酸を1日 400 μg 摂取することが推奨されています。

赤ちゃんの神経管が作られるのは、受胎後およそ 28 日頃のため、妊娠の 1 ヶ月以上前～妊娠 3 ヶ月の間に意識して摂取することが重要です。

<30秒>

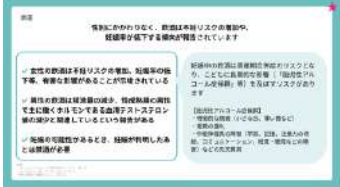
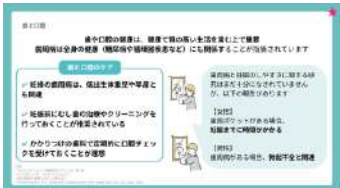
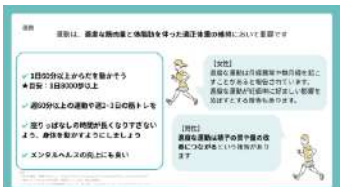
喫煙
p.30

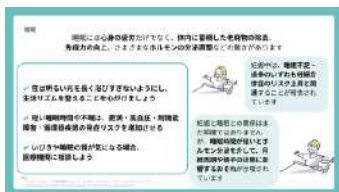


★専門職の講師が好ましい

次に、喫煙による影響をお話します。たばこの煙による健康への悪影響は喫煙者本人にとどまりません。他人のたばこの煙を吸わされる受動喫煙によって健康への悪影響が生じることも指摘されています。能動喫煙は、がん、循環器疾患(脳卒中、虚血性心疾患)慢性閉塞性肺疾患(COPD)、糖尿病等に関連しています。受動喫煙は、肺がん、循環器疾患(脳卒中、虚血性心疾患)等に関連しています。そのため、喫煙率の低下、受動喫煙への曝露状況の改善が重要です。

	<p><3分></p>	<p>そして、喫煙は女性の不妊の原因になります。煙草の煙に含まれるニコチンが卵巣の血流減少を起し、卵巣で作られた女性ホルモンが早く失活し血中の濃度が低下するためです。妊娠前の喫煙によって、女性の場合、卵巣機能の低下や子宮内膜の状態悪化が着床不全と関連することや、不妊治療の成功率の低下が報告されています。</p> <p>男性の喫煙も不妊の原因になります。精子や卵子は活性酸素や酸化ストレスに弱く、喫煙によって作られた活性酸素が酸化ストレスを生じさせ、煙草の煙が抗酸化作用のある物質を減少させるためと考えられています。また、ニコチンによるDNAのメチル化が男性の精子でも起きていることやニコチンが精子自体に損傷を及ぼすのではないとも言われており、妊娠前の喫煙が、精子の形成・質・量・運動率の低下や勃起不全と関連することが報告されています。</p> <p>妊婦自身の喫煙だけでなく、受動喫煙でも、流産、死産、早産、胎児発育不全、低出生体重児、先天的な異常のリスクが増加することも多く報告されています。またその発生率は1日の喫煙本数に比例すると言われていています。先天的な異常、胎児の発育不全は胎児への酸素供給の低下によると推測され、この低酸素症は一酸化炭素暴露およびニコチン誘発血管収縮の直接の結果であり、子宮および臍帯血流が低下することによると考えられています。また、加熱式たばこが紙巻たばこより健康リスクが低いという証拠はなく使用は推奨されていません。</p> <p>乳幼児への影響も報告されており、特に乳幼児突然死症候群では両親とも喫煙者でのリスクは10倍、さらに母親の喫煙が20本以上で20倍以上という報告があります。</p> <p>また、最近では、喫煙者本人や周りへの健康影響や臭いなどが紙巻たばこより少ないという期待から、加熱式たばこを使い始める人がいます。しかし、ニコチンおよび発がん性物質に晒されるという点で健康への影響には懸念があります。そのため、喫煙者や受動喫煙者の健康に悪影響を及ぼす可能性が否定できないと考えられます。(国プレコン HP より)</p>
	<p>飲酒 p.31</p>	<p>★専門職の講師が好ましい</p> <p>性別にかかわらず、飲酒は不妊リスクの増加や、妊娠率が減少する傾向が報告されています。女性は、不妊リスクの増</p>

<p><1分></p>	 <p>「特別にかかりやすく、胎児に与える影響が大きい。妊娠中や産後、母乳育児中に飲酒は避けるべきです。妊娠中や産後、母乳育児中に飲酒は避けるべきです。」</p> <ul style="list-style-type: none"> → 胎児の発育に悪影響を及ぼす可能性があります。妊娠中の飲酒は、胎児の発育に悪影響を及ぼす可能性があります。 → 胎児の発育に悪影響を及ぼす可能性があります。妊娠中の飲酒は、胎児の発育に悪影響を及ぼす可能性があります。 → 胎児の発育に悪影響を及ぼす可能性があります。妊娠中の飲酒は、胎児の発育に悪影響を及ぼす可能性があります。 	<p>加、妊娠率の低下等、有害な影響があることが示唆されており、男性の飲酒は精液量の減少や、性成熟期の男性で主に働くホルモンである血清テストステロン値の減少と関連しているという報告があります。</p> <p>そして、妊娠中の飲酒は、母体にとっては周産期合併症のリスクです。こどもにも長期的な影響があります。</p> <p>胎児アルコール症候群には、「小さな目、薄い唇などの特徴的な顔貌、発育の遅れ、中枢神経系の障害」といった3つの特徴的な症状があります。発症予防には禁酒が有効ですが、アルコールが胎児に影響を及ぼす時期や量などは不明です。そのため、妊娠の可能性があるときや、妊娠が判明したあとは禁酒が必要です。</p>
<p>歯と口腔 p.32</p> <p><30秒></p>	 <p>「歯と口腔の健康は、健康で質の高い生活を営む上で重要な役割を果たしています。近年、歯周病は全身の健康（糖尿病や循環器疾患など）にも関係することが指摘されており、かかりつけの歯科で定期的に口腔チェックを受けることが理想です。」</p> <ul style="list-style-type: none"> → 妊娠中の歯周病は、低出生体重児や早産と関連しています。 → 妊娠中にむし歯の治療やクリーニングを行うことが推奨されています。 → 妊娠中にむし歯の治療やクリーニングを行うことが推奨されています。 	<p>★専門職の講師が好ましい</p> <p>次は歯と口腔についてです。歯や口腔の健康は、健康で質の高い生活を営む上で重要な役割を果たしています。近年、歯周病は全身の健康（糖尿病や循環器疾患など）にも関係することが指摘されており、かかりつけの歯科で定期的に口腔チェックを受けることが理想です。</p> <p>では、歯周病をもった方が妊娠を希望する場合はどのような影響があるのでしょうか。</p> <p>妊婦の歯周病は、低出生体重児や早産とも関連することが知られています。そのため、妊娠前にむし歯の治療やクリーニングを行っておくことが推奨されています。</p>
<p>運動 p.33</p> <p><20秒></p>	 <p>「適度な運動は、健康で質の高い生活を営む上で重要な役割を果たしています。近年、歯周病は全身の健康（糖尿病や循環器疾患など）にも関係することが指摘されており、かかりつけの歯科で定期的に口腔チェックを受けることが理想です。」</p> <ul style="list-style-type: none"> → 妊娠中の運動は、健康で質の高い生活を営む上で重要な役割を果たしています。 → 妊娠中の運動は、健康で質の高い生活を営む上で重要な役割を果たしています。 	<p>適正体重維持のためには、食事だけでなく運動も大切です。運動は1日8000歩が目安ですが、デスクワークの方は、まずは「座りっぱなしを避ける」ことから始めましょう。</p> <p>できれば、週60分以上の運動や週2~3日の筋トレができるとういことです。運動は、メンタルヘルス向上にも良いとされています。</p>
<p>睡眠 p.34</p>		<p>また、睡眠も関係しています。</p>



<20 秒>

睡眠は質の確保が重要です。寝る直前のスマホを控えるなど、生活リズムを整えましょう。睡眠不足は肥満や生活習慣病のリスクを高めます。

性感染症

p.35





<2 分>

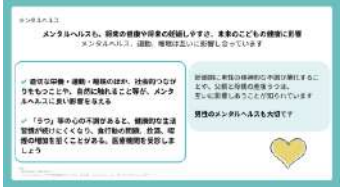
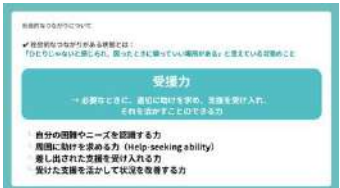

★専門職の講師が好ましい

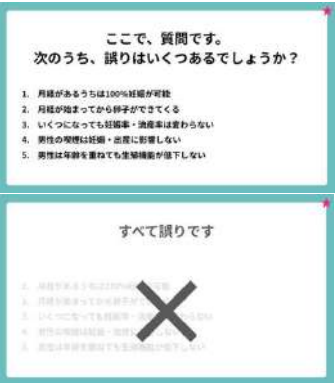
性感染症についても触れておきます。京都府において、梅毒は2015年からの10年間で罹患報告数は3.6倍に増加しました。また、日本で最も罹患数が多い性感染症である性器クラミジア感染症は、京都府内だけでも毎年300名超が罹患しています。

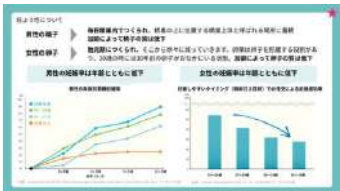
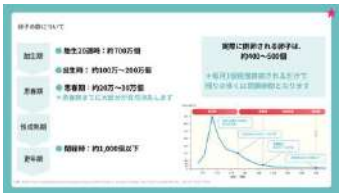


梅毒に感染していることを気づかずに妊娠すると、妊婦の子宮内で胎児が梅毒に感染する「先天梅毒」が発生するリスクがあります。先天梅毒は、梅毒の増加に伴って近年増えています。梅毒に感染しているのに未治療のまま妊娠すると、妊娠週数に関わらず子宮内で胎児に感染し、流産、死産、先天異常を引き起こすことがあります。感染から1年以上経つと、性交渉の相手にうつすことはありませんが、母子感染は感染から1年以上経っている場合でも起こります。妊婦中に梅毒の治療はできませんが、妊婦が治癒しても、胎児への母子感染は完全には予防できません。母子感染した児では、流産、死産にならなくても、難聴、肝脾腫、角膜炎、骨異常、心奇形、歯の異常などの先天異常や精神発達遅延などを持った状態で生まれてくることがあります。これを完全に治療することは難しいとされています。

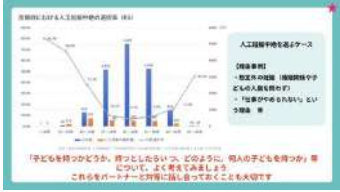
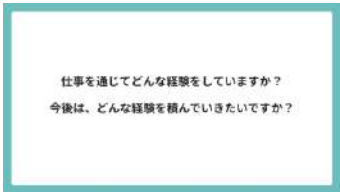
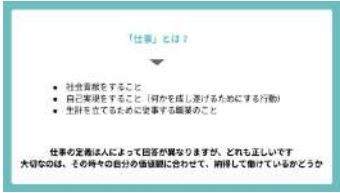
また、クラミジアや淋菌感染は不妊の原因になります。女性の場合、子宮頸管より上方の生殖器に感染が起こった病態、骨盤内感染症を介して不妊の原因になります。男性の場合、尿道から精管を上行し、精巣上体に到達することにより、精巣上体炎などを引き起こします。これによって精子の通り道が詰まったり、精子の生成に悪影響が出たりして、精子数が減少することがあります。

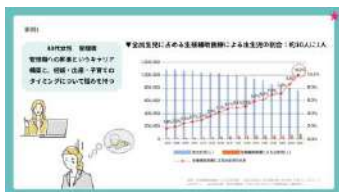
	<p>京都府内の保健所では、これらをはじめとした性感染症の検査を受けることができます。予約が必要となりますので、詳細は各保健所の Web サイトを確認しましょう。</p>
<p>HPV 感染とワクチン p.36</p>  <p><1 分 30 秒></p>	<p>★専門職の講師が好ましい</p> <p>次に HPV(ヒトパピローマウイルス)感染についてです。このウイルスは、性的な接触によって男性にも女性にも感染するウイルスで、性交経験のある女性の大半が生涯に一度は感染すると言われています。</p> <p>HPV が子宮頸部に感染し、感染が自然に治癒しなかった一部の方が、子宮頸部の前がん病変を経て、数年から数十年後に子宮頸がんへ進行すると考えられています。また、男性の HPV 関連がんとしては、中咽頭がん、肛門がん、陰茎がん等があります。</p> <p>HPV ワクチンは、HPV 感染の一次予防に役立ちますが、HPV には 200 種類以上の型があり、HPV ワクチンで全ての型のウイルスを予防できないこともあります。そこで、子宮頸がん検診が必要になります。子宮頸がんに進展する前の前がん病変の段階で早期発見・診断をしてその治療を行うことで、子宮頸がんへの進展を防ぐ二次予防を行うことができます。</p>
<p>かかりつけ医 p.37</p>  <p><40 秒></p>	<p>みなさんに、かかりつけ医はいますか。</p> <p>全身状態を把握してくれているかかりつけ医に、目や皮膚、性器のことなど、なんでも相談しましょう。各種のクリニックや病院がチームを組んでケアするという形が理想です。「かかりつけ医は何人いてもいい」ということを知っておきましょう。</p> <p>信頼できるかかりつけ医に定期的に診てもらうことは、ライフイベントにかかわらず、心身ともに健康で快適な生活を送るために大切です。女性が婦人科系の疾患やライフステージごとの身体の変化について相談したい場合は婦人科医へ、男性が性器に関する悩み等を相談したい場合は泌尿器科へ行きましょう。</p>
<p>メンタルヘルス p.38</p>	<p>ここまで身体的な側面に触れていましたが、メンタルヘルスについても触れます。こころと身体はつながっています。ストレスで心が疲れると、生活習慣が乱れ、それが身体の健康や将来の妊娠しやすさにも悪影響を及ぼします。</p>

	 <p><40 秒></p>	<p>特に 20 代～40 代のキャリア形成期は、責任の重さとライフイベントが重なり、メンタルヘルスを崩しやすい時期でもありません。プレコンセプションケアという言葉をはじめて聞く方も多いかもかもしれませんが、やるべきことは「自分を大切にすること」です。しっかり寝て、食べて、適度に動く。そして悩みを話す。会社は皆さんに、長く、健康で、幸せに働いてほしいと願っています。そのための環境づくりを皆でしていきましょう。</p>
	<p>社会的なつながり p.39</p>  <p><1 分></p>	<p>そして、健康を構成する要素はもう一つありましたね。「社会的なつながり」です。では、社会的なつながりがある状態とはどんなことを指すのでしょうか。それは「ひとりじゃないと感じられ、困ったときに頼っていい場所がある」と思っている状態のことです。つながりは多ければ多いほどいいというものではなく、関係性の質がとても重要になります。ここで関連してくるのが受援力。必要なときに、適切に助けを求め、支援を受け入れ、それを活かすことのできる力のことです。</p> <p>日本人の文化的な背景には、「自分のことは自分ですべき」「人に迷惑をかけてはいけない」といった価値観が根強くあります。これは美德である一方、サポートを得ることに対する強い心理的な抵抗感を生み出しています。受援力は、「自分の困難やニーズを認識する力」「周囲に助けを求める力」「差し出された支援を受け入れる力」「受けた支援を活かして状況を改善する力」から構成されています。</p>
	<p>健康の捉え方 p.40</p>  <p><30 秒></p>	<p>さて、ここまでお話してきたように、プレコンセプションケアは未来への投資です。将来を見据えて準備をする際、「健康」を一つの側面だけでなく、多角的に捉えることが大切です。</p> <p>身体の健康はもちろんですが、ストレスと付き合い「こころの健康」、そして先ほどお話した「社会的なつながり」。この 3 つの輪が重なり合い、バランスよく整っている状態こそが、皆さんのキャリアとライフを支える真の「健康」です。</p>
<p>レクチャー —4</p> <p>※妊よう性</p>	<p>問いかけ 2 p.41～42</p>	<p>★専門職の講師が好ましい</p> <p><p.41></p> <p>さて、ここで質問です。</p> <p>ここで、質問です。次のうち、誤りはいくつあるでしょうか？（選択肢を全て読み上げる）</p> <p>ご回答ありがとうございます。正解は…</p>

<p><3分 30秒></p>		<p><p.42> 「すべて誤り」です。</p> <p>【講師の方向け解説】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 月経があるうちは妊娠が可能 → 月経があったとしても、加齢によって妊よう率は低下します (詳細は p.43 ご参照) 2. 月経が始まってから卵子ができてくる → 卵子は胎児期につくられ、徐々に減っていきます。卵巣は卵子を貯蔵する役割はありますが、卵子をつくる機能は有りません。一方、男性の精巣は精子をつくる機能を有します (詳細は p.43 ご参照) 3. いくつになっても妊娠率・流産率は変わらない → 性別にかかわらず、年齢によって妊娠率・流産率は変化し、30代中盤から生殖補助医療を用いた妊娠率は低下し、流産率は上昇します (詳細は p.43 ご参照) 4. 男性の喫煙は妊娠・出産に影響しない → 精子の数・運動率・質の低下や勃起不全と関連があります。また、喫煙本数が増えるほど影響が大きくなるとされています (詳細は p.30 ご参照) 5. 男性は年齢を重ねても生殖機能が低下しない → 男性も加齢によって精子の質が低下するため、生殖機能が低下するといえます (詳細は p.43 ご参照)
<p><1分></p>	<p>妊よう性 p.43</p>	<p>★専門職の講師が好ましい</p> <p>妊娠するために必要な力を「妊よう性」と言います。これはプライベートな領域なので、職場で聞くことに違和感があるかも</p>

 <p><1分></p>	<p>しれません。ですが、皆さんのキャリアを考える上で、知っておいていただきたい事実があります。</p> <p>それは、「性別にかかわらず、年齢とともに妊娠する力は変化する」ということです。グラフの通り、男性も女性も、年齢とともに変化していきます。「いつかは子どもがほしいな」と思っている方もいるかもしれませんが、しかし、気づけばその選択肢が狭まっている…ということがないよう、正しい知識を判断材料として持っておきましょう。</p>
<p>卵子の数 p.44</p>  <p><30秒></p>	<p>★専門職の講師が好ましい</p> <p>卵子についてもう少し詳しく見ていきましょう。卵子は胎生6ヶ月で約700万個、出生時には約100万～200万個、思春期には約20万～30万個となり、思春期までに大部分が自然消失します。</p> <p>実際に排卵される卵子は、約400～500個です。毎月1個程度排卵されるだけで残りの多くは閉鎖卵胞となります。そして、閉経時には約1,000個以下となります。</p>
<p>不妊治療と年齢 p.45</p>  <p><30秒></p>	<p>★専門職の講師が好ましい</p> <p>生殖補助医療を用いた妊娠率は30代中盤から低下し、流産率は上昇することが分かっていますが、京都府で不妊治療を開始している方の年齢は、35歳以上の方が約7割です。不妊治療を開始する年齢時点で、多くの方は妊娠率が一定数低下している可能性があるという実態があります。</p>
<p>不妊原因の男女比 p.46</p> 	<p>★専門職の講師が好ましい</p> <p>日本の夫婦全体の2.6組に1組が、不妊を心配したことがあるというデータがあります。そして実際に、不妊検査や治療を受けたことがある、または現在受けている夫婦は、夫婦全体の4.4組に1組にのぼります。</p> <p>そして不妊治療というと、女性だけの課題と捉えられがちなのですが、データを見ると原因の約半数は男性側にもあることが分かります。</p> <p>つまり、不妊治療と仕事の両立支援は、女性社員だけでなく、男性社員にとっても必要なものだということです。メンバーから相談があった際、あるいは皆さん自身が当事者になった</p>

	<p><30 秒></p>	<p>際、これは「性別に関わらない問題であり、男性も通院や検査が必要になることがある」という前提で考えるようにしましょう。</p>
<p>京都府における人工妊娠中絶の選択率(R5) p.47</p> 	<p><1 分></p>	<p>★専門職の講師が好ましい</p> <p>また、想定外の妊娠で人工妊娠中絶を選ぶ方、結婚して3人子どもを産んだあと、4人目で中絶を選ぶ方、結婚している人との間に子どもができた際「仕事がやめられないから」という理由で中絶を選ぶ方など、人工妊娠中絶の理由には様々なものがあります。これらの中には、妊娠前にパートナーと話し合うことで中絶を防ぐことができたケースもあります。子育ては、決して夫婦二人だけでできるものではありません。</p> <p>「子どもを持つかどうか、持つとしたらいつ、どのように、何人の子どもを持つか」、「子どもを持ったときにどんな人を頼れるか」等について、よく考えてみましょう。これらをパートナーと対等に話し合っておくことも大切です。</p>
<p>レクチャー ー5</p> <p>※仕事とケーススタディ・制度など</p>	<p>問いかけ 3 p.48</p>  <p><20 秒></p>	<p>次の質問です。皆さんは今、仕事を通じてどんな経験をされていますか？ そして、今後はどんな経験を積んでいきたいと考えていますか？</p> <p>少し時間をとりますので、心の中で問いかけてみてください。……いかがでしょうか。スキルアップしたい、新しい分野に挑戦したい、あるいは、今は少しペースを落として家庭を優先したい。人によって答えは色々だと思います。</p>
<p><20 分 40 秒></p>	<p>仕事とは p.49</p>  <p><30 秒></p>	<p>改めて、仕事とは何でしょうか。社会貢献、自己実現、そして生計を立てる手段。スライドにもあるように、どれも正解です。そして、この定義はライフステージによって変化していくものです。</p> <p>20代は自己成長のために、30代は家族の生活を支えるために、というように、仕事の目的が変わることは自然なことです。大切なのは、その時々自分の価値観に合わせて、納得して働いているかどうかです。</p>
	<p>事例 1 p.50</p>	<p>★専門職の講師が好ましい</p> <p>しかし、仕事とライフイベントの両立は、時に私たちの想像以上に難しい局面に直面することがあります。ここからは、実際のデータと事例をみていきましょう。現在、日本で生まれる赤</p>



ちゃんの約 10 人に 1 人は、体外受精などの生殖補助医療によって誕生しています。これは決して珍しいことではありません。

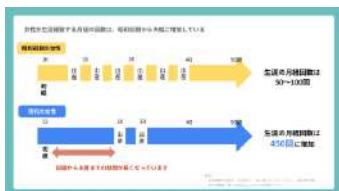
事例のイラストをご覧ください。40 代の管理職の女性が描かれています。キャリアを積み重ね、責任あるポジションに就いた時期と、妊娠・出産のタイムリミットが重なるケースは非常に多いです。「もっと早く知っていたら」「仕事も大事だけれど、こどもも諦めきれない」。そんな葛藤を抱えながら治療に取り組む方が、実は皆さんのすぐ隣にもいらっしゃるかもしれません。

例えば、30 代後半になって不妊治療をはじめたあとに複数回流産を経験する人もいます。SNS やメディアでは、40 代を超えた方が生殖補助医療で命を授かったとしてきらびやかな報道をされることがありますが、その裏側にはたくさんの努力があったり、不妊治療の結果授かったとしても流産してしまったり、生まれてこられない命もあったりしていることを知っていただきたいと思います。

<1 分>

月経回数の増加

p.51



★専門職の講師が好ましい

性の身体への負担という点でも、現代は過酷な状況にあります。昭和初期の女性と現代の女性を比較した図です。昔は出産回数が多く、授乳期間も含めて月経が止まっている期間が長かったため、生涯の月経回数は 50～100 回程度でした。しかし現代は、初経が早まり、出産回数が減ったことで、生涯の月経回数が約 450 回、つまり昔の 9 倍近くに増えていきます。

毎月訪れる月経は、それ自体が身体への負担であり、子宮内膜症などの婦人科系疾患のリスクを高める要因にもなっています。「生理痛くらいで休むなんて」という考えは、もはや時代遅れです。現代女性は、昔とは全く違う身体の負担を背負いながら働いているということを、性別問わず知っておいていただきたいと思います。

<1 分>

月経

p.52

★専門職の講師が好ましい

月経とは一般的に生理と呼ばれているもので、「約 1 ヶ月の間隔で起こり、限られた日数で自然に止まる子宮内膜からの周期的な出血」のことです。月経の時には剥がれ落ちた子宮内膜を膣の外に出すために子宮の筋肉が収縮します。この収



縮によって起こる痛みが、いわゆる月経痛です。月経周期とはひとつの月経が始まってから、次の月経が始まるまでの期間のことです。

一般的には 25～38 日の範囲が正常とされ、平均は 28 日前後、月経期間の正常範囲は 3～7 日です。この周期は約 1 ヶ月の間隔で自発的に起こります。

また、月経の量や痛み、随伴症状には大きな個人差があります。さらに月経の話は女性同士でもあまりしないため中々比較もできず、女性自身も自分の月経が正常かどうかわからないことがほとんどです。

「鎮痛薬を飲んでも仕事に行けない日がある」「毎回周期がバラバラ(1 週間以上違う)」「月経前は人に会うのが億劫になる」といったような症状がある場合、婦人科を受診しましょう。

<1 分 30 秒>

月経周期と体調変化

p.53



★専門職の講師が好ましい

月経周期に伴って、こころと身体に変化が出る場合もあります。

月経前のイライラや腹痛等は月経前症候群、PMS と呼び、その程度や症状は人によって様々です。閉経前の女性の約 8 割は月経前に何らかの症状があるとされています。PMS の身体的症状は、むくみ、頭痛、肩こり、腹部膨満感、便秘、体重増加、乳房のはり等があります。精神的症状には、イライラ感、怒りやすい、無気力、集中力低下等があり、精神的な症状が日常生活に支障をきたす程に顕著な場合は月経前不快気分障害、PMDD のおそれがあります。

PMDD は特に易怒性が強く、職場や家庭内でトラブルを起こすことがあり、社会生活に支障をきたします。月経の 1 週間前にこれらの症状があり、月経とともに消失することを繰り返す場合に PMS または PMDD と診断します。治療法は認知行動療法やカウンセリング等の心理療法と薬物療法に分けられ、一人一人の状態によって薬剤を選択します。

<1 分 30 秒>

事例 2

p.54



<1分>

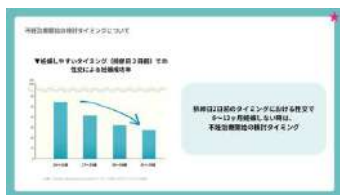
★専門職の講師が好ましい

そして、これは女性だけの問題ではありません。男性の事例です。妻の不妊治療をサポートするため、あるいはご自身も治療に取り組むために、転職や離職を選択する男性も増えています。右側のグラフは「仕事と治療の両立ができなかった理由」です。赤枠で囲った上位の理由をご覧ください。「通院回数が多い」「急なスケジュール調整が難しい」といった物理的な時間の問題に加え、「精神面での負担」「体力面での負担」が大きな要因となっています。

不妊治療は、先が見えないトンネルのようなものです。いつ終わるか分からない治療と、責任ある仕事の板挟みになり、心身ともに疲弊してしまう。だからこそ、職場での理解や、柔軟な働き方ができる制度、そして何より「困ったら相談できる環境」が必要不可欠なのです。

不妊治療開始の検討

p.55



<30秒>

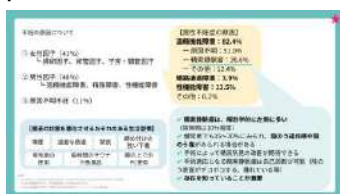
★専門職の講師が好ましい

では、不妊治療開始の検討タイミングとはいつになるのでしょうか。

排卵日2日前のタイミングにおける1回の性交で、6~12ヶ月妊娠しない時は、不妊治療開始の検討タイミングです。排卵日2日前は最も妊娠しやすいタイミングとされています。

不妊の原因

p.56


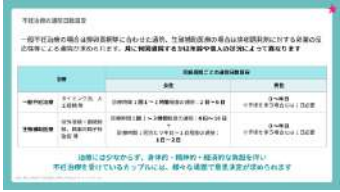




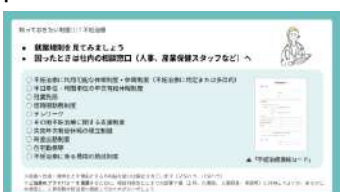
★専門職の講師が好ましい

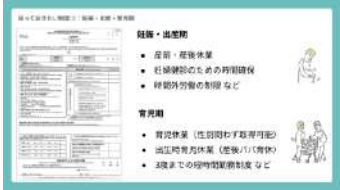

不妊の原因は排卵因子、卵管因子、子宮・頸管因子、男性因子、そして、原因不明の不妊に大別されます。不妊全体における女性因子の不妊割合は41%、男性因子の不妊割合は48%、そして原因不明不妊は11%という割合です。

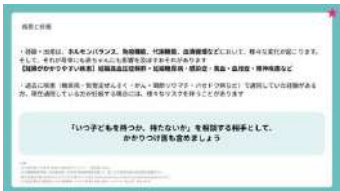
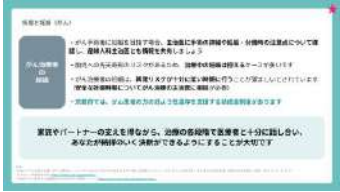
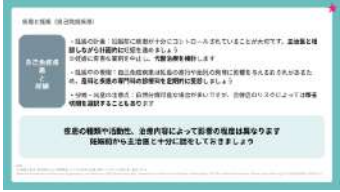
男性因子の不妊は精子をうまく作れない造精機能障害、精子の通り道に問題がある精路障害、そして性交に問題がある性機能障害の3つに大別されます。造精機能障害は、精巣で正常な精子を十分に作ることができない状態です。


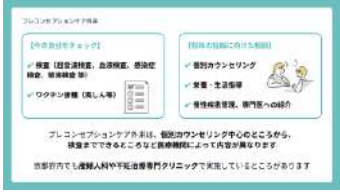
精子の数が少ない乏精子症、運動能力が低い精子無力症、形に異常がある精子奇形症などがあり、いずれも精子が卵子にたどり着けなかったり、受精できなかったりする原因となります。次に精路障害は、精巣で作られた精子が体外へ出るまでの経路が、先天的、炎症、パイプカットや鼠蹊ヘルニア

<p><1分30秒></p>	<p>などの手術で詰まったりしている状態を指します。これにより、精子がうまく運ばれず、射精液中に含まれなくなります。最後に性機能障害は、性交そのものに問題がある場合で、勃起不全や射精障害がこれにあたります。ストレスや疲労、飲酒、加齢などが原因で、精子が腔内に放出されず、不妊につながります。</p> <p>そして、男性不妊症患者の約82%は造精機能障害です。うち、原因が推定できるもので最も多いのが精索静脈瘤で、解剖学的に左側に多いとされています。陰のうの違和感や痛み、表面がデコボコしている、腫れるといった症状が出ている場合は受診しましょう。まずは精索静脈瘤というものがあるのだという存在を知っていることが重要です。</p>
<p>不妊治療 p.57</p>  <p><30秒></p>	<p>★専門職の講師が好ましい</p> <p>ではその不妊を治療しようとするとき、どのような治療があるのでしょうか。その全体概要をまとめたものがこちらです。</p> <p>まず検査で原因探索をし、その原因によった治療を選択します。治療には、タイミング法、人工授精と呼ばれる一般不妊治療、体外受精、顕微授精、男性不妊の手術といった生殖補助治療等があります。</p>
<p>不妊治療の通院日数目安 p.58</p>  <p><1分></p>	<p>★専門職の講師が好ましい</p> <p>一般不妊治療の場合は排卵周期等に合わせた通院、生殖補助医療の場合は排卵誘発剤に対する卵巣の反応性等による通院が求められるため、月に何回通院するかは年齢や個人の状況によって異なります。</p> <p>治療は通常、女性の一般不妊治療の場合は1回につき1~2時間、生殖補助医療の場合は1回につき1~3時間です。待ち時間を含めさらに時間を要することもあります。生殖補助医療での採卵や男性の精巣内精子採取術等の場合は半日から1日かかる場合もあります。</p> <p>治療には少なからず、身体的・精神的・経済的な負担を伴い、不妊治療を受けているカップルには、様々な場面で意思決定が求められます。</p>
<p>卵子凍結 p.59</p>	<p>★専門職の講師が好ましい</p>






 <p><1分30秒></p>	<p>疾患等により卵巣機能が早期に低下する場合や、「いつか子どもを持ちたいけれど、いまは仕事を優先したい」「いつか子どもを持ちたいけれど、いまはパートナーがいない」など、いますぐには妊娠を望まない健康な女性が、将来の妊娠に備えて若いうちに卵子凍結を実施する場合があります。</p> <p>日本産科婦人科学会によると、若いうちに卵子を凍結することで、凍結した時点における年齢の妊娠率を維持することが期待できるとされていますが、正確な情報をもとに、自身にとって必要な医療かどうかよく検討したうえで決定することが重要であるとしています。</p> <p>凍結卵子を使用して高齢で妊娠・出産する場合には、「妊娠合併症」の発症率が高くなり、妊娠中に母体に生命の危機が及ぶ恐れもあります。また、採卵を実施することに一定の負担があることに加え、凍結卵子の使用により妊娠成立までたどり着く可能性は不確実であり、将来の妊娠・出産を約束するものではありません。</p> <p>このため、卵子凍結については、そのメリット、デメリットを慎重に考えることが必要です。卵子凍結をゴールと考えるのではなく、妊娠・出産も含めたライフプランの一部として卵子凍結を検討することが大切です。</p>
<p>キャリアとライフを支える制度 p.60</p>  <p><20秒></p>	<p>さて、ここからは視点を変えて、皆さんの働く環境についてです。</p> <p>個人の健康管理に加えて、社会的な制度を知っておくことも、未来の選択肢を広げるための大切な準備です。皆さんの働き方をサポートする様々な法律があります。どんな制度があるのかみていきましょう。</p>
<p>制度1:不妊治療 p.61</p> 	<p>「不妊治療連絡カード」は、不妊治療を受けている、または今後受ける予定の労働者が、企業に対し不妊治療中であることを伝えたり、企業の不妊治療と仕事との両立を支援するための制度等を利用する際に提出したりすることを目的として、厚生労働省が作成し、活用をお勧めしているものです。</p>

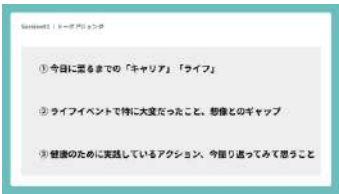



<p><1分></p>	<p>企業や職場において、労働者が不妊治療と仕事との両立に関する理解と配慮を求めたり、企業や職場と労働者とのコミュニケーションを図ったりするためのツールとして、また、不妊治療と仕事との両立支援制度を利用する際に主治医等が記載する証明書として活用できます。</p> <p>また、不妊治療を受けながら仕事を続けるために、休暇制度やフレックスタイムなどを活用できるよう、企業は配慮することが求められています。</p> <p>そして、非常に重要なのがハラスメントの禁止です。妊娠・出産、育休の取得などを理由に、解雇や降格といった不利益な扱いをすることは、法律で固く禁じられています。いわゆるマタハラやパタハラですね。これらの権利を知った上で、皆さんに今日からできるアクションが2つあります。まずは、会社の就業規則がどうなっているか、一度確認してみてください。そして、もし困ったことがあれば、社内の相談窓口を頼ることをためらわないでくださいね。</p>
<p>制度2:妊娠・出産・育児期 p.62</p>  <p><40秒></p>	<p>そして、妊娠・出産期は、産前・産後のお休みはもちろん、妊娠中は健診に行くための時間を確保することや、時間外労働を制限してもらうことなどが法律で認められています。</p> <p>続いて育児期。育児休業は、今や性別を問わず取得できる権利です。最近では、男性がより柔軟に取得できる「産後パパ育休」という制度もスタートしています。また、お子さんが3歳になるまでは、1日の労働時間を6時間に短縮する「短時間勤務制度」などを利用することも可能です。</p>
<p>京都府の制度_不妊治療支援 p.63</p>  <p><20秒></p>	<p>そして、皆さんがお住まいの京都府には、全国でもトップクラスの不妊治療への支援制度があることも、ぜひ知っておいてください。</p> <p>国の方針で不妊治療は保険適用になりましたが、京都府ではさらに、その自己負担分の半額を助成したり、保険が適用されない治療についても回数を区切って助成を行ったりしています。こうした手厚いサポートが身近にあることを、ぜひ覚えておいてください。</p>
<p>疾患と妊娠 p.64</p>	<p>妊娠・出産は、ホルモンバランス、免疫機能、代謝機能、血液循環などにおいて、様々な変化が起こります。そして、それが母体にも赤ちゃんにも影響を及ぼすおそれがあります。それらの変化も関連</p>

 <p><1分></p>	<p>し、妊婦は妊娠高血圧症候群・妊娠糖尿病・感染症・貧血・血栓症・精神疾患などにかかりやすいとされています。</p> <p>過去に糖尿病、気管支ぜんそく、がん、関節リウマチ、バセドウ病などの疾患があつて通院していた方、現在通院している方が妊娠する場合には、様々なリスクを伴うことがあります。「いつ子どもを持つか、持たないか」を相談する相手として、かかりつけ医も含めましょう。</p>
<p>疾患と妊娠(がん) p.65</p>  <p><1分30秒></p>	<p>若年でがんと診断された場合、がん治療後の妊娠や出産の問題に直面する方は少なくありません。がん治療では手術、放射線治療、薬物療法等が行われますが、それぞれが妊ように及ぼす影響について知り、妊ように性温存の対策を検討しておくことが大切です。</p> <p>がん手術後に妊娠を目指す場合、主治医に手術の詳細や妊娠・分娩時の注意点について確認し、産婦人科主治医とも情報を共有しましょう。また、胎児への先天奇形のリスクがあるため、治療中の妊娠は控えるケースが多いです。がん治療後の妊娠は、再発リスクが十分に低い時期に行うことが望ましいとされています。安全な妊娠時期については、がん治療の主治医に相談が必要です。</p> <p>京都府では、がん患者の方の妊ように性温存を支援する助成金制度があります。家族やパートナーの支えを得ながら、治療の各段階で医療者と十分に話し合い、あなたが納得のいく決断ができるようにすることが大切です。</p>
<p>疾患と妊娠(自己免疫疾患) p.66</p> 	<p>★専門職の講師が好ましい</p> <p>自己免疫疾患とは、免疫系が誤って自分自身の正常な細胞や組織を攻撃してしまう病気の総称です。通常、免疫系はウイルスや細菌等の外敵を排除する役割を果たしますが、自己免疫疾患ではこの機能が本来の役割を果たさず、自己の組織を異物と誤認して攻撃することで炎症や組織損傷を引き起こします。</p> <p>全身に影響するものとして、全身性エリテマトーデス、関節リウマチ、シェーグレン症候群、抗リン脂質抗体症候群、多発性硬化症等があり、特定の臓器や組織を標的にするものとし</p>



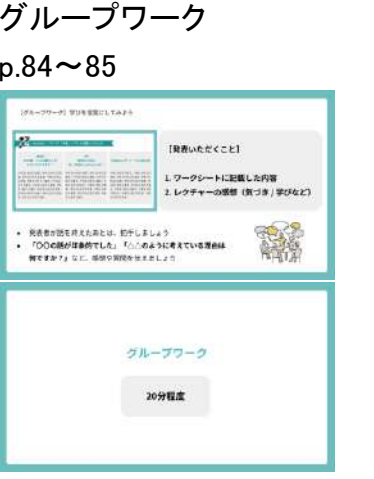
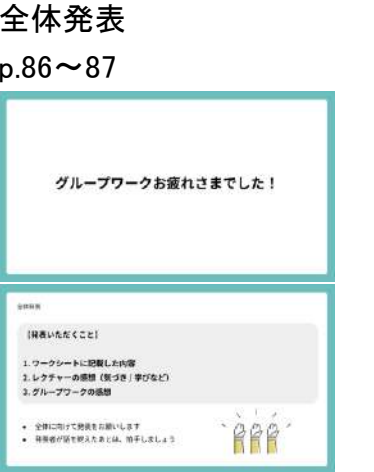
<p><1分30秒></p>	<p>て、橋本病(慢性甲状腺炎)、バセドウ病、炎症性腸疾患(クローン病や潰瘍性大腸炎)、1型糖尿病等があります。これらの疾患の多くは妊娠可能年齢の女性に発症しやすく、妊娠や出産、胎児に対してさまざまな影響を及ぼす可能性があります。</p> <p>一般的に高齢になればなるほど不妊や妊娠・出産や児へのリスクが増加します。これらについても理解し、まだパートナーがいなくても、また、妊娠の予定がなくても、通常の診療の中で妊娠について主治医と十分に話をすることも必要です。</p>
<p>薬と妊娠 p.67</p>  <p><1分30秒></p>	<p>★専門職の講師が好ましい</p> <p>次に、薬と妊娠についてです。妊娠前から服用している薬がある場合、妊娠に向けて計画的な準備をしておくことが大切です。まず主治医に妊娠希望を伝え、服用中の薬の安全性を確認してもらうようにしましょう。</p> <p>薬の種類によっては、「催奇形性」や「胎児毒性」など胎児への影響が懸念されるため、妊娠中は使用を控えなければならないものもあります。一方、妊娠中に病気が悪化しないことも大事であるため、妊娠中も服用可能な薬に切り替えを検討することも一案です。ただし薬を切り替えることで病気が安定しなくなる場合もあるため、早めに相談が必要となる場合があります。</p> <p>妊娠を考えたら、主治医や「妊娠と薬外来」の専門医師・薬剤師に相談しましょう。『妊娠と薬外来』は全国47都道府県の拠点病院に設置されており、京都府は、京都大学医学部附属病院、京都府立医科大学附属病院に設置されています。</p>
<p>プレコンセプションケア外来 p.68</p>  <p><30秒></p>	<p>★専門職の講師が好ましい</p> <p>プレコンセプションケアについて個別カウンセリングや検査を受けたい場合、プレコンセプションケア外来というものがあることも知っておきましょう。</p> <p>個別カウンセリング中心のところから、検査までできるところなど医療機関によって内容が異なります。京都府内でも産婦人科や不妊治療専門クリニックで実施しているところがあります。</p>
<p>京都府の相談窓口 1 p.69</p>	<p>★専門職の講師が好ましい</p>




きょうとプレコン 社会人教育プログラム

<p><30 秒></p>		<p>経済的な支援だけではありません。京都府では、LINE を使って気軽に専門家に相談できる窓口も用意されています。</p> <p>「きょうと妊娠から子育て SNS 相談」では、不妊治療のこと、仕事のこと、生理不順など、幅広い悩みを 24 時間いつでも相談できます。匿名で専門職の方が対応してくれますので、安心して利用できます。</p>
<p>京都府の相談窓口 2 p.70</p> <p><30 秒></p>		<p>★専門職の講師が好ましい</p> <p>その他、こころの相談窓口、女性の相談窓口もあります。</p> <p>一人で抱え込まずに、こうした公的な窓口を頼るという選択肢があることを、心の片隅に置いておいてください。</p>
<p>トークセッション <32 分 30 秒></p> <p><10 秒></p>	<p>【トークセッション】先輩から学ぶ p.71</p> 	<p>続いて Session02、トークセッションに移りましょう。</p>
<p>登壇者紹介 1 p.72</p> <p><1 分></p>		<p>1 人目は〇〇部の〇〇さんです。 〇〇さん、簡単な自己紹介をよろしくお願いいたします。</p>
<p>登壇者紹介 2 p.73</p> <p><1 分></p>		<p>2 人目は〇〇部の〇〇さんです。 〇〇さん、簡単な自己紹介をよろしくお願いいたします。</p>

<p>トークアジェンダ p.74</p>  <p><20 秒></p>	<p>トークセッションのアジェンダはこちらです。 3つの質問に沿って、お二人の先輩にお話を伺っていきます。 (3つのアジェンダを読み上げる)</p>
<p>アジェンダ 1 p.75</p>  <p><10 分></p>	<p>では最初のテーマです。今日に至るまでのキャリアとライフについてお伺いします。まず〇〇さん、入社当時、将来のキャリアやライフデザインをどのようにイメージされていましたか？</p> <p>※対話形式で進行。適宜、もう一方の登壇者や参加者にも問いかける</p>
<p>アジェンダ 2 p.76</p>  <p><10 分></p>	<p>次に、実際にライフイベントを経験されてからのお話です。〇〇さんは、仕事とライフイベントを両立していく中で、特に大変だったことや、想像とのギャップはありましたか？</p> <p>※対話形式で進行。適宜、もう一方の登壇者や参加者にも問いかける</p>
<p>アジェンダ 3 p.77</p>  <p><10 分></p>	<p>様々なお話、ありがとうございます。最後のテーマです。今、改めて振り返ってみて、特に妊娠・出産や自身の健康について「もっと早くに知っておけばよかったな」と感じるがあれば、ぜひ教えてください。</p> <p>※対話形式で進行。適宜、もう一方の登壇者や参加者にも問いかける</p> <p>お二方、大変貴重なお話をありがとうございました。 ※時間に猶予がある場合は、ここで質疑応答の時間を設けてもよい</p>
<p>ワーク</p>	<p>【ワーク】学びを言葉にしてみよう p.78</p> <p>では、ここからはワークに移ります。</p>

きょうとプレコン 社会人教育プログラム

<p><42分 10秒></p>	 <p><10秒></p>	
<p>個人ワーク p.79～83</p>	 <p><16分></p>	<p><p.77> まず、個人ワークです。記載できるところからでOKです。記載いただいた内容は、このあとのグループワークでシェアいただきます。</p> <p>※ワークシートは3種類あるうち、研修主催者が参加者属性や研修目的に合うものを選択の上、ご活用ください</p> <p><p.81> それでは個人ワーク15分間をスタートしてください。終了予定時刻は〇〇:〇〇です。</p>
<p>グループワーク p.84～85</p>	 <p><21分></p>	<p><p.82> 個人ワークお疲れさまでした。では、グループでのシェアに移りましょう。</p> <p>グループ内では、お一人ずつ、ワークシートに記載した内容、そしてレクチャーの感想（気づき / 学びなど）をシェアしてください。発表者が話を終えたあとは、拍手しましょう。「〇〇の話が印象的でした」「△△のように考えている理由は何ですか？」など、感想や質問を伝えましょう。</p> <p><p.83> それではグループワーク20分間をスタートしてください。終了予定時刻は〇〇:〇〇です。</p>
<p>全体発表 p.86～87</p>		<p><p.84> グループワークお疲れさまでした。</p> <p><p.85> それでは最後に、ワークシートに記載いただいた内容や、レクチャー・グループワークそれぞれの感想を発表いただきたいと思います。</p> <p>※2～3名に発表していただく</p>

	<p><5分></p>	
<p>締め</p> <p><1分></p>	<p>研修ゴールの確認</p> <p>p.88</p>  <p><30秒></p>	<p>それでは、本日のセミナーのまとめに入ります。</p> <p>冒頭で掲げた3つのゴールについて、振り返ってみましょう。まず1つ目は、プレコンセプションケアについてご紹介しました。これは単なる妊娠のための準備ではなく、未来の選択肢を広げるための、日々の健康管理の延長線上にあるものでしたね。2つ目は、健康について考えました。身体健康だけでなくこころの健康、そして社会的なつながりが大事であることを学びました。この3つが重なり合うところが、真の健康でしたね。将来を見据えて準備をする際、健康を一つの側面だけでなく、多角的に捉えることが大切です。</p> <p>そして、ワークショップでは学びをご自身の言葉に落とし込んでいただきました。</p>
	<p>最後にメッセージ</p> <p>p.89</p>  <p><30秒></p>	<p>皆さん、今日の研修はいかがでしたか？ キャリアも、ライフも、価値観も人それぞれです。正解はありません。</p> <p>ただ一つ言えるのは、どんな未来を描く場合でも、プレコンセプションケアを通じて健康を目指すことは、皆さんがそれぞれの人生でオーナーシップを持っていただくために大切な一要素だということです。</p> <p>人生を歩んでいたら楽しいことや嬉しいことだけでなく、思い通りに行かないこともあります。でも、自分らしくいようとする意思を、きっと健康が支えてくれます。</p> <p>今日の研修が、皆さんの選択できる未来を増やす一歩になれば幸いです。</p>
<p>アンケート</p> <p><3分></p>	<p>アンケート</p> <p>p.90</p>  <p><3分></p>	<p>ここまでのご参加、大変おつかれさまでした。アンケートにご回答をお願いいたします。</p>

5. 講師パターンと留意点

講師は専門職が推奨されますが、専門職ではない人事などの方にも講師を担って頂けるように作成しています。

①人事など専門職以外の方が講師を担う場合の留意点

■ **医学的内容の改変は避ける**: 本研修資料は、専門職の監修が入ったものです。医学的内容が入っている箇所について、研修資料や台本等を改変しないようご注意ください。

■ **医学的なアドバイスは不可**: 講師が参加者の個人的な健康相談に応じたり、医学的なアドバイスを提供したりすることは避けましょう。「これは専門的なアドバイスではなく、一般的な情報提供である」ことを研修参加者全員に明確に伝え、具体的な相談先(産業医、産業保健師、その他専門職のいる相談先など)を紹介するに留めます。

■ **個人の経験談を伝える際は細心の注意を**: 個人の経験談や未確認の健康情報を一般論として伝えないよう注意が必要です。

②産業医や産業保健師など専門職の方が講師を担う場合の留意点

■ **平易な言葉への変換**: 医学用語や専門用語を避け、日常会話で使われる平易な言葉で説明することを意識しましょう。

■ **「なぜ」を伝える**: 参加者が「なぜ自分のキャリアやライフに関わるのか」を理解できるよう、理論やデータだけでなく、取り組むことによる具体的なメリット等と結びつけて説明します。プレコンセプションケアが、単なる「妊娠・出産」の準備ではなく、「生涯を通じた健康管理」や「充実したキャリアを継続するための土台」であることを明確に伝えましょう。

■ **科学的根拠に基づいた、最新かつ正確な情報の伝達**: 専門職であっても、自分の経験に基づく内容だけを伝えることは避け、エビデンスが確認できる内容を伝えるようにしましょう。

③共通の留意点

■ **プレッシャーにならない配慮を**: 研修が、参加者にとって「早く結婚して出産しなさい」といったプレッシャーや押しつけとならないよう、言葉選びやトーンに細心の注意を払います。

■ **性別を限定しない**: プレコンセプションケアは女性だけの問題ではありません。性別に関わらず全ての従業員の課題として捉え、全従業員を対象とした研修であることを明確にします。

■ **男性への配慮とエンゲージメント**: 男性従業員が自分事として捉えられるような情報(例: 男性ホルモン、生活習慣と性機能、パートナーシップ等)を含めます。

■ **プレコンセプションケアはセンシティブなテーマ**: プレコンセプションケアは、不妊、疾患、ライフデザイン、キャリアなど、個人の非常にデリケートな情報に触れる可能性があります。言葉の遣い方やメッセージングに細心の注意を払いましょう。「出産は〇歳までにすべき」「キャリアより出産を優先すべき」といった個人のライフデザインや価値観に踏み込む発言は厳に避けます。人事であっても専門職であっても、中立な情報提供に徹しましょう。

■ **ポジティブなメッセージで伝える**: 「全ての従業員の健康とキャリアのための支援」「選択できる未来を増やす」「ライフデザインを豊かにするための準備」といったポジティブなメッセージで一貫して伝えるようにしましょう。

きょうとプレコン 社会人教育プログラム

■ **安全な場づくり**:意見交換や質疑応答の場を設ける場合、「相手の意見を否定したり、からかったりしない」ことを基本ルールとするなど、参加者が安心して発言できる心理的安全性の高い場づくりを心がけます。

6. 研修内容の変更について

本研修をフルで実施する場合、「1.レクチャー(動画視聴を含む)」「2. トークセッション」「3. ワーク」の3部構成となりますが、企業課題等に応じてパーツを分けて実施いただけます。

実施パターン	想定所要時間	主な意図など
フル	1時間50分～2時間20分程度	<p>トークセッションを入れていることには、以下の意図があります。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 参加意識の向上と共感の創出 2. 企業文化との接続と行動変容の動機づけ 3. 硬いテーマを和らげる雰囲気づくり <p>また、インプットだけでなく、ワークでアウトプットするところまでを一貫して行うことができます。一方、所要時間は2時間前後となるため、参加する側の時間捻出と調整が必要です。</p> <p>【所要時間(目安)】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・★スライドを除く:1時間50分程度 ※講師:人事等を想定 ・全スライド:2時間20分程度 ※講師:専門職を想定
レクチャーのアレンジ	30分～1時間程度	<p>情報のインプットのみに焦点を絞りたい場合、レクチャーパートのみを活用いただけます。</p> <p>レクチャーパートは以下の構成になっています。講師の専門性や企業課題、ニーズに応じて使用するスライドを選んでいただけます。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 啓発動画:p.8 <ul style="list-style-type: none"> ・6分10秒 2. プレコンセプションケアの概要説明:p.9～17 <ul style="list-style-type: none"> ・全スライド:5分 3. 健康とは(生活習慣):p.18～40 <ul style="list-style-type: none"> ・★スライドを除く:10分10秒

きょうとプレコン 社会人教育プログラム

		<ul style="list-style-type: none"> ・全スライド: 18 分 30 秒 <p>4. 妊よう性: p.41～47</p> <ul style="list-style-type: none"> ・全スライド: 4 分 30 秒 <p>5. 仕事とケーススタディ・制度など: p.48～70</p> <ul style="list-style-type: none"> ・★スライドを除く: 5 分 ・全スライド: 21 分 30 秒 <p>【所要時間(目安)】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・★スライドを除く: 30 分程度 ※講師: 人事等を想定 ・全スライド: 1 時間程度 ※講師: 専門職を想定
レクチャー &ワーク ※トークセッションを行わない	1 時間 15 分～1 時間 45 分程度	トークセッションは登壇者調整等の工数も必要となるため、工数と効果のバランスを鑑みてレクチャーとワークショップのみ実施いただく形でもよいでしょう。 <p>【所要時間(目安)】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・★スライドを除く: 1 時間 15 分程度 ※講師: 人事等を想定 ・全スライド: 1 時間 45 分程度 ※講師: 専門職を想定
プレコンセプションケア啓発動画との組み合わせ	ー	京都府のプレコンセプションケア普及啓発動画は、プレコンセプションケアの概要を誰もがわかりやすく知って頂ける内容となっています。 <p>レクチャーと併せて参加者にみていただく、トークセッションの前に取り入れていただくなど、ぜひご活用ください。</p>

7. 企業課題、ニーズ別のスライド選定について

企業課題に応じ、活用いただくスライドを選んでいただけます。

課題の例	想定所要時間	選定スライド
健康意識が低い社員が多い	35 分程度	レクチャーを以下のパートに絞って実施。トークセッションでは健康意識が低かった社員のうち、何かのライフイベントをきっかけに健康意識が向上した社員に登壇いただくなどの工夫ができると、参加者が研修内容を自分ごと化しやすくなる。

きょうとプレコン 社会人教育プログラム

		<p>【レクチャーで使用するスライド】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・啓発動画：p.8 ・プレコンセプションケアの概要説明：p.9～17 ・健康とは(生活習慣)：p.18～40 <p>【所要時間(目安)】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・35分程度 ※講師：専門職を想定
<p>月経に悩んでいる社員がいる</p>	<p>1時間程度</p>	<p>基本的には性別を問わず参加いただくことを前提としているが、月経に関する悩みを持つ女性社員同士で、ウィメンズヘルスに関する深い悩みを打ち明け、問題解決を促すことを目的とする場合、女性社員に限定して開催してもよい。その場合、産業医や産業保健師、医師、助産師など専門職が講師を担うことが望ましい。また、トークセッションでは、5～10歳程度年上の女性社員で、価値観やバックグラウンドの異なる2名以上を登壇者としてアサインし、自身の体験談を話していただくようにできるとよい。</p> <p>【レクチャーで使用するスライド】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・全パート <p>※専門職が講師を担い、特に月経に関するパートは厚めに伝える</p> <p>【所要時間(目安)】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1時間程度 ※講師：専門職を想定
<p>ライフプランを立てることに悩みを抱えている</p>	<p>1時間 50分～2時間 20分程度</p>	<p>トークセッションやワークを取り入れることが望ましい。トークセッションに登壇する社員は、年代や性別の異なる2人以上をアサインできるとよい。ワークシートは「未来」→「今」を言葉にしてみよう」というテーマのものを活用できると、ライフプランをイメージする機会をつくりやすい。</p> <p>【レクチャーで使用するスライド】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・人事等が講師を担う場合： ★マークがついていないページに絞って講義を行う。「5. 仕事とケーススタディ・制度」のパートにおいて、自社制度を説明できる情報を加えるのもよい。 ・専門職が講師を担う場合： 全ページにわたって講義を行う。また、人事等と専門職、2人で講義を担える場合、自社制度等は人事、医学的知識等は専門職という切り分けができるとよい。 <p>【所要時間(目安)】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・★スライドを除く：1時間50分程度 ※講師：人事等を想定 ・全スライド：2時間20分程度 ※講師：専門職を想定

きょうとプレコン 社会人教育プログラム