

プレコンセプションケアに関する
知識と行動の関連要因

東京医療保健大学大学院 看護研究科母性看護学・助産学 准教授

さとう
佐藤 いずみ

プレコンセプションケアに関する知識と行動の関連要因

主要実施者

佐藤いずみ (東京医療保健大学 東が丘看護学部 母性看護学・大学院看護研究科助産学：准教授)

共同研究者

荒田尚子 (独立行政法人国立成育医療研究センター 周産期・母性診療センター 母性内科診療部：部長)

小原拓 (東北大学 東北メディカル・メガバンク機構：准教授)

久保佳範 (滋賀医科大学 医学部医学科 解剖学講座 生体機能形態学部門：助教)

鈴木礼子 (日本女子大学 家政学部 食物学科 (食科学部栄養学科)：准教授)

東條真希 (北海道大学 環境健康科学研究教育センター：特任助教)

平野あずさ (総合母子保健センター 愛育病院：管理栄養士)

【要旨】

本研究は、妊娠前の健康管理を通じて母子の健康向上を図る「プレコンセプションケア (PCC)」に対する日本人男女の知識・態度・行動およびその関連要因を明らかにすることを目的とした。16～49歳の日本人男女1,050名を対象にウェブ調査を実施し、PCCに関するヘルスリテラシー、知識水準、実践行動とその背景要因を分析した。結果、PCCという言葉を「知らない」と回答した割合は全体で89.7%に達し、特に若年層での認知率の低さが目立った。また、男性は女性と比較してPCC的行動への無関心傾向が強く、特に「感染症から自分を守る」「ワクチン接種」「パートナーとの健康管理」などに対する意識の低さが顕著であった。一方、女性は10代では「子どもを望まない」とする割合が高かったが、20代半ば以降で妊娠・出産への意識が顕在化していた。これらの結果から、PCCの普及には性別・年齢に応じた段階的な啓発と、特に男性へのアプローチの重要性が示唆された。従来PCCは女性中心に捉えられてきたが、男性にもアクセスしやすい情報提供と関与を促す仕組みが不可欠である。本研究は、国内最大規模のPCCに関する横断調査として、今後の教育プログラム開発や政策立案の基盤資料として活用されることが期待される。

1、調査・研究目的

「プレコンセプションケア」とは、妊娠前の女性およびそのパートナーの健康状態を改善し、将来の母子の健康リスクに影響を与え得る行動や環境因子を減らすことで、短期的・長期的

に母子保健の向上を図ることを目的としている(1)。World Health Organization (WHO) や Centers for Disease Control and Prevention (CDC) は、妊娠前からの体調管理の重要性や、包括的な情報提供、専門家によるヘルスケアの必要性を提唱している(1, 2)。我が国においても、令和3年9月に閣議決定された「成育医療等基本方針」において、「男女を問わず、相談支援や健診等を通じて将来の妊娠のための健康管理に関する情報提供を推進する」と明記されており、プレコンセプションケアに関する体制整備が進められている(1)。厚生労働省の取り組みの一環としては「プレコンセプションケア体制整備に向けた相談・研修ガイドライン」(3, 4)があり、支援の拡充が図られている。

しかしながら、日本における女性の健康に対する社会的認知度を調査した研究では、女性のやせが妊娠・出産等に与える影響や、不妊治療と仕事の両立が困難となる事情について、6割以上が「知らなかった」と回答している現状がある(5)。さらに、プレコンセプションケアに関する知識はある程度認知されていても、実際の行動には結びついていないことも指摘されている(6, 7)。加えて、大学生および社会人の男女を対象とした調査では、特に男性において、適正体重の維持、生活習慣病予防、がん検診の受診などに関する知識が乏しいことも示されている(7)。これらの結果から、プレコンセプションケアの普及にあたっては、知識の有無だけでなく、実際の行動への結びつきを促すための支援が重要であり、対象者の属性に応じた具体的かつ効果的な介入方法を検討する必要があると考えられる。

以上を踏まえて、本研究の目的は、日本における男女のプレコンセプションケアに関する態度、行動および知識の認知度と、それらに関連する要因を明らかにすることとした。特に、プレコンセプションケアを必要とする属性を特定し、そうした集団に対して有効な知識・行動への介入方針を検討するための基礎資料を得ることを目的とした。得られた知見は、プレコンセプションケアの概念に基づく効果的な教育プログラムの開発に資することが期待される。

2、調査・研究方法

本研究は、16～49歳の日本人男女を対象に実施したウェブベースの横断的質問紙調査であり、侵襲および介入を伴わない観察研究である。

2-1. 対象

対象者は、16歳から49歳までの日本人男女とした(「日本人」とは、日本で出生した者を指す)。年齢の設定にあたっては、妊娠前の早期介入が有益であるとする先行レビュー(8)に基づき、対象年齢を16歳以上とした。上限年齢を49歳とした理由は以下の通りである。厚生労働省の令和5年度出生に関する統計では、45歳以上の女性による出生数は174人と報告されているが、同報告では「45歳以上」というカテゴリーに一括され、以降の年齢区分が示されていない。そのため、45歳以上の女性による出産の実態について詳細な把握が困難である。こうした状

況を踏まえ、45歳以上50歳未満の年齢層においても出産の可能性があるとして想定し、上限を49歳と設定した。除外基準は、対象年齢（16～49歳）に該当しない者、回答意思が認められない者、ならびに日本人以外の者とした。対象者数の設定根拠は、プレコンセプションケア・ヘルスリテラシー尺度に関連する要因としての性差を検証するために、二群の母平均の差に関する仮説検定を用いてサンプルサイズを推定した（なお、プレコンセプションケア・ヘルスリテラシー尺度の情報は、共同研究者の同意を得て使用している）。

統計学的条件は以下の通りである：

- ・単一べき乗値 $(1 - \beta) = 0.8$
- ・グループサイズ比 = 1
- ・男性のプレコンセプションケア・ヘルスリテラシー尺度の平均（標準偏差）：64.22（22.985）
- ・女性の同尺度の平均（標準偏差）：60.06（22.603）
- ・有意水準 $(\alpha) = 0.05$ （両側）

以上の条件に基づいて算出された必要サンプル数は、男女合計946名（各群473名）であった。加えて、10%の脱落を見込んで、最終的な目標サンプル数を1,050名と設定した。調査対象者は、年齢と性別により14のサンプリングカテゴリ（年齢階層：16-19歳、20-24歳、25-29歳、30-34歳、35-39歳、40-44歳、45-49歳、それぞれ男女）に層別化した。この構成は、対象者の特性やヘルスリテラシーの指標が偏りなくデータセット内で適切に分布することを意図したものである。

2-2. 調査項目

収集したデータは以下の通りである。

1. **社会経済的背景**：居住地、性別、年齢、婚姻状況、既往の妊娠・出産歴、就労状況、学歴、年間世帯収入
2. **健康状態**：身長、睡眠時間、現在の健康状態、定期健診の有無、直近1年の妊娠、飲酒・喫煙の有無
3. **プレコンセプションケアに対するヘルスリテラシー**：
プレコンセプションケア・ヘルスリテラシー尺度（開発者より使用許可取得済）を用いて評価。25項目を4件法（1＝大いに当てはまる～4＝まったく当てはまらない）で回答し、6つの下位因子（適切な受診、適切な食事、ストレス・コーピング、適正体重、安全な生活環境、予防接種）で構成される（9）。
4. **プレコンセプションケアに関する知識**：13項目の選択式質問により測定。正答数をスコア化し、知識の水準を評価。
5. **その他の健康関連項目（行動の指標）**：がん・栄養・生活習慣・ワクチンに関する知識、DOHaD（胎児期発達起源説）の理解度、授乳歴、健診受診歴、セルフチェックの実施など。

2-3. 調査実施方法

データ収集は、インターネット調査会社「楽天インサイト株式会社」に委託し、登録モニターの中から対象年齢層の男女を無作為抽出して実施した。調査画面上に研究の目的や倫理的配慮に関する情報を提示し、同意ボタンを押した者のみが本調査に進む形式とした。調査は匿名性が担保されており、氏名や生年月日など個人を特定できる情報は収集していない。収集データは、個人情報を含まない形で研究者に納品され、指定のアカウントを通じて受領した。

3、調査・研究成果

3-1. 基礎特性 (表1)

調査対象者の基礎特性を表1に示す。男女ともに年齢とともに未婚の割合は減少し、女性は19歳までは「子どもはほらない」と回答する割合が男性の約2倍と高かった。25歳以降から「1-2年後に出産を考えている」と回答する割合が増加する一方で、男性は同年代で「3-5年後に出産を考えている」と回答する傾向が見られた。

3-2. プレコンセプションケアに関する知識 (図1)

プレコンセプションケアという言葉を知らないと回答した割合は、全体で89.7%であり、16-49歳で82.7%～97.3%であった。

3-3. プレコンセプションケアに関する行動 (表2、表3)

男性は女性よりもプレコンセプションケアに対して無関心な傾向が強く、その差は特に若年層で顕著であった。中でも、「感染症から自分を守る」ことに無関心な男性の割合は、同年代の女性の約2倍であった。また、「ワクチン接種」「ストレスマネジメント」「良質な睡眠」「パートナーとの健康管理」などの健康行動においても、男性の無関心率は女性よりも高値であった。

4、考察

本研究は、プレコンセプションケアに関する認識および実践を対象とした調査としては国内最大規模であり、プレコンセプションケアに関連する要因を多角的に解析するための貴重な基盤となると考えられる。

本調査では、女性は19歳までは「子どもはほらない」と回答する割合が男性の2倍程度と高かった。25歳以降から「1-2年後に出産を考えている」と回答する割合が増加する一方で、男性は同年代で「3-5年後に出産を考えている」と回答する傾向が見られた。この結果は、出産に対する時間的な意識のずれ、女性の方が早期に妊娠・出産のタイミングを意識する必要性を感じ

ていることを示している。女性は、妊娠・出産の「年齢的リミット」やライフイベントとの調整を現実的に捉えている可能性が高い。一方、男性は出産や子育てにおける身体的・社会的負担を直接的には経験しないためか、より長期的・抽象的に構えている傾向があると考えられる。

本研究の結果、プレコンセプションケアという言葉を知らないと回答した割合は、全体で89.7%であり、16-49歳で82.7%～97.3%であった。令和6年12月に子ども家庭庁が実施した都内大学生を対象に対面調査した結果(10)では、プレコンセプションケアを聞いたことがある割合は0%(0/50)であったことが報告されている。令和7年3月にインターネットを用いて調査した本研究対象者においては、プレコンセプションケアという言葉を知ったことがない割合は、男性16-24歳で92-83%、女性16-24歳で91-84%であり、調査方法の違いが影響している可能性はあるが、若干の認識率上昇の可能性が示唆された。ただし、認識率は未だ非常に低く、さらなる啓発活動が必要である。一方、意味を含めて知っているという割合は、男女ともに20-24歳で8%と最も高く、プレコンセプション期にある年代で、関心または接点が高いことが示唆された。今後、性・年齢別の認識率の差や、認識に関連する因子の抽出によって、効果的な周知方法の検討が期待される。

プレコンチェックシートにある項目に対する行動への無関心者の割合を算出した結果、全体的に、男性は女性よりもプレコンセプションケアに対して無関心な傾向が強く、その差は特に若年層で顕著であった。中でも、「感染症から自分を守る」ことに無関心な男性の割合は、同年代の女性の約2倍にのぼり、リスク認識の低さが明らかとなった。また、「ワクチン接種」「ストレスマネジメント」「良質な睡眠」「パートナーとの健康管理」といった、重要な健康行動においても、男性の無関心率は女性を上回っていた。先述のプレコンセプションケアの認識は同程度であるものの、男女間でプレコンセプションケア的な健康行動への関心には差があることが示唆された。

5、まとめ

これらの結果から、プレコンセプションケアの普及においては、男性への働きかけを視野に入れたアプローチが重要であることが示唆された。従来、プレコンセプションケアは「妊娠を望む女性のためのもの」と捉えられがちであり、男性がアクセスしやすい情報が乏しいという可能性も考えられる。男性の意識向上と主体的な関与を促す取り組みは、今後の大きな課題と考えられる。

6、調査・研究発表(口頭又は誌上発表)

1. 久保佳範. 「知って納得! 妊娠中の葉酸の重要性がまるわかり」. 第24回 新生児栄養フォーラム. 2024.6.21.

2. 緒形友里, 堀江香帆, 佐藤彩, **鈴木礼子**. FFQ 推定摂取量に基づく魚介類摂取量と月経前症候群との関連について. 第 12 回日本食育学会学術大会. 2024.7.7.
3. **小原拓**. 生殖発生発達教育セミナー『葉酸と二分脊椎等』. 第 64 回日本先天異常学会学術集会 (東京), 2024.7.26.
4. **小原拓**. プレコンセプションケアにおける葉酸の重要性～各種出生コホート研究より～. 令和 6 年度宮城県プレコンセプションケアに関する研修会 (Web), 2024.8.9.
5. 堀江香帆, 今井香穂, 大橋未聖, 金榮美彩, 濱野夏帆, 牧野沙羅, **鈴木礼子**. FFQ 推定摂取量に基づく魚介類摂取量と月経痛との関連について. 第 83 回日本公衆衛生学会. 2024.10.31.
6. 金榮美彩, 濱野夏帆, 今井香穂, 堀江香帆, 牧野沙羅, 大橋未聖, **鈴木礼子**. 若年成人女性の体格と栄養摂取状況について. 第 83 回日本公衆衛生学会. 2024.10.31.
7. 牧野沙羅, 今井香穂, 大橋未聖, 金榮美彩, 濱野夏帆, 堀江香帆, 佐藤彩, 寺内恵美子, **鈴木礼子**. 大学生による乳がん予防情報についての認知度調査 ～第 15 回東京都食育フェア～. 第 83 回日本公衆衛生学会. 2024.10.31.
8. 今井香穂, 佐藤彩, 寺内恵美子, **鈴木礼子**. 若い女性の食育/女性の健康 (練馬区健康部健康推進課栄養食育係/日本女子大学連携). 第 83 回日本公衆衛生学会. 2024.10.31.
9. **鈴木礼子**. 小児・思春期・若年成人 (AYA) 世代のがん対策 (医療・共生・予防) ～がん栄養疫学の視点から～. 第 83 回日本公衆衛生学会. 2024.10.31.
10. **Yoshinori Kubo**, Hideoki Fukuoka, Kumiko Shoji, Chisato Mori, Kenichi Sakurai, Masazumi Nishikawa, Kyoichi Oshida, Yuichiro Yamashiro, Terue Kawabata. Longitudinal Analysis of One-Carbon Metabolism-Related Metabolites in Maternal and Cord Blood of Japanese Pregnant Women. *Nutrients*. 2024;16(11):1765.

7、引用文献

1. 厚生労働省. 平成三十年法律第百四号 成育過程にある者及びその保護者並びに妊産婦に対し必要な成育医療等を切れ目なく提供するための施策の総合的な推進に関する法律 (2018). https://www.mhlw.go.jp/web/t_doc?dataId=80ab6707&dataT.
2. Renkert S, Nutbeam D. Opportunities to improve maternal health literacy through antenatal education: an exploratory study. *Health Promot Int*. 2001;16(4):381-8.
3. 厚生労働省. 令和 3 年度 子ども・子育て支援推進調査研究事業. 性と健康の相談支援に向けた手引書: デロイトトーマツ; 2021 年.
4. 厚生労働省. 令和 3 年度 子ども・子育て支援推進調査研究事業. プレコンセプションケア体制整備に向けた相談・研修ガイドライン作成に向けた調査研究報告書: デロイトトーマツ; 2021 年.

5. 経済産業省.「働く女性の健康推進」に関する実態調査. 2018年.
6. Furness D, Huynh NKT, Kaufmann L, Liu J, Nguyen TBN, Schaefer E, et al. Real-world insights on nutritional awareness and behaviors among preconception and pregnant women in three Asia Pacific countries. *Front Glob Womens Health*. 2024;5:1332555.
7. 中島千英子, 穂迫享子, 加藤由加, 中島敦子, 永井由美子, 赤井由紀子. プレコンセプションケアの知識に関する実態と課題. *母性衛生*. 2024;65(1):120-8.
8. Hemsing N, Greaves L, Poole N. Preconception health care interventions: A scoping review. *Sex Reprod Healthc*. 2017;14:24-32.
9. Suto M, Mitsunaga H, Honda Y, Maeda E, Ota E, Arata N. Development of a health literacy scale for preconception care: a study of the reproductive age population in Japan. *BMC Public Health*. 2021;21(1):2057.
10. こども家庭庁成育局. プレコンセプションケアに関する大学生への意識調査結果
https://www.cfa.go.jp/assets/contents/node/basic_page/field_ref_resources/6c3da28c-705b-49c5-a276-20aaee82158a/65cc8a60/20250218_councils_preconception-care_6c3da28c_08.pdf

表、図及び写真

表1. 回答者の性・年齢別基礎特性

	男性							女性						
	16~19	20~24	25~29	30~34	35~39	40~44	45~49	16~19	20~24	25~29	30~34	35~39	40~44	45~49
1.あなたの現在の婚姻状態を教えてください、最も適切なものはどれですか。														
n	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75
未婚	100.0	92.0	78.7	52.0	36.0	41.3	40.0	100.0	89.3	52.0	37.3	34.7	24.0	24.0
同棲	0.0	5.3	1.3	1.3	1.3	0.0	1.3	0.0	4.0	2.7	0.0	0.0	0.0	0.0
既婚	0.0	2.7	18.7	46.7	61.3	52.0	49.3	0.0	6.7	44.0	54.7	53.3	64.0	58.7
離婚または別居	0.0	0.0	1.3	0.0	1.3	6.7	9.3	0.0	0.0	1.3	6.7	12.0	12.0	17.3
死別	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.3	0.0	0.0	0.0
2.あなたは、現在真性と交際していますか。														
n	75	69	60	39	28	36	37	75	67	40	34	35	27	31
交際していない	89.3	62.3	68.3	79.5	75.0	86.1	91.9	81.3	56.7	40.0	70.6	82.9	96.3	77.4
交際しているがパートナーと同棲していない	10.7	34.8	21.7	12.8	25.0	13.9	5.4	18.7	40.3	52.5	23.5	14.3	3.7	19.4
交際しておりパートナーと同棲している	0.0	2.9	10.0	7.7	0.0	0.0	2.7	0.0	3.0	7.5	5.9	2.9	0.0	3.2
3.あなたにはお子さんはいませんか。いる場合は、お子さんの人数をお知らせください。														
n	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75
1人	0.0	1.3	4.0	16.0	17.3	24.0	17.3	0.0	1.3	20.0	25.3	21.3	22.7	17.3
2人	1.3	0.0	2.7	10.7	25.3	21.3	26.7	0.0	0.0	6.7	13.3	24.0	30.7	28.0
3人	0.0	1.3	0.0	4.0	12.0	8.0	5.3	0.0	1.3	1.3	1.3	2.7	12.0	8.0
4人	0.0	0.0	0.0	0.0	2.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.7	0.0	0.0
5人	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
6人以上	0.0	0.0	1.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
子どもはいない	98.7	97.3	92.0	69.3	42.7	46.7	50.7	100.0	97.3	72.0	60.0	49.3	34.7	46.7
4.現在、あなた又はあなたのパートナーは妊娠していますか														
n	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75
はい	1.3	2.7	4.0	4.0	5.3	0.0	0.0	0.0	0.0	13.3	6.7	5.3	0.0	0.0
いいえ	40.0	48.0	56.0	61.3	73.3	68.0	62.7	52.0	69.3	78.7	72.0	81.3	77.3	85.3
該当なし	58.7	49.3	40.0	34.7	21.3	32.0	37.3	48.0	30.7	8.0	21.3	13.3	22.7	14.7
5.あなたまたはパートナー(現在または過去のパートナー)は、以前に妊娠したことがありますか(妊娠を診断されたのちのことは問いません)														
n	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75
はい	1.3	5.3	8.0	36.0	52.0	46.7	49.3	0.0	2.7	30.7	37.3	44.0	58.7	49.3
いいえ	40.0	45.3	49.3	28.0	29.3	22.7	17.3	53.3	65.3	60.0	44.0	45.3	24.0	38.7
該当なし	58.7	49.3	42.7	36.0	18.7	30.7	33.3	46.7	32.0	9.3	18.7	10.7	17.3	12.0
6.あなたは、いつ子どもをもうけたいですか。														
n	74	73	72	72	71	75	75	75	75	65	70	71	75	75
子どもはいらない	18.9	19.2	23.6	30.6	28.2	16.0	26.7	36.0	22.7	23.1	30.0	22.5	24.0	36.0
今のところ予定なし	52.7	41.1	41.7	29.2	26.8	45.3	30.7	37.3	36.0	30.8	22.9	22.5	21.3	5.3
現在希望している	5.4	2.7	5.6	6.9	4.2	5.3	5.3	4.0	5.3	10.8	10.0	5.6	1.3	2.7
6~12カ月以内に考えている	0.0	4.1	0.0	2.8	4.2	2.7	0.0	0.0	1.3	1.5	4.3	1.4	0.0	0.0
1~2年後に考えている	0.0	2.7	2.8	4.2	4.2	1.3	2.7	0.0	4.0	13.8	10.0	8.5	1.3	1.3
3~5年後に考えている	1.4	9.6	20.8	5.6	2.8	0.0	0.0	2.7	21.3	9.2	5.7	1.4	0.0	0.0
5年後以降に考えている	21.6	20.5	2.8	0.0	0.0	0.0	0.0	20.0	6.7	0.0	1.4	0.0	0.0	0.0
子どもは産み終えた	0.0	0.0	1.4	16.7	28.2	26.7	30.7	0.0	2.7	10.8	15.7	36.6	49.3	45.3
7.あなたの世帯(家族を同一にしている)の年間収入(税込)を教えてください。														
n	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75
200万円未満	9.3	6.7	4.0	5.3	10.7	6.7	6.7	10.7	10.7	1.3	4.0	9.3	9.3	9.3
200万円以上~400万円未満	8.0	18.7	16.0	8.0	5.3	13.3	8.0	6.7	25.3	25.3	17.3	14.7	12.0	9.3
400万円以上~600万円未満	8.0	16.0	29.3	25.3	17.3	21.3	17.3	5.3	5.3	17.3	24.0	16.0	20.0	21.3
600万円以上~800万円未満	5.3	12.0	8.0	28.0	25.3	14.7	13.3	6.7	4.0	22.7	17.3	13.3	18.7	9.3
800万円以上~1,000万円未満	6.7	10.7	4.0	13.3	13.3	13.3	14.7	5.3	6.7	9.3	8.0	13.3	9.3	12.0
1,000万円以上~1,200万円未満	10.7	5.3	6.7	5.3	10.7	4.0	9.3	4.0	5.3	2.7	4.0	5.3	4.0	6.7
1,200万円以上~1,500万円未満	4.0	6.7	2.7	1.3	8.0	5.3	8.0	4.0	4.0	1.3	1.3	4.0	2.7	2.7
1,500万円以上~2,000万円未満	0.0	0.0	1.3	1.3	1.3	2.7	5.3	0.0	0.0	0.0	1.3	0.0	2.7	1.3
2,000万円以上	0.0	2.7	0.0	0.0	0.0	2.7	2.7	2.7	0.0	0.0	0.0	0.0	1.3	0.0
わからない	48.0	21.3	28.0	12.0	8.0	16.0	14.7	54.7	38.7	20.0	22.7	24.0	20.0	28.0
8.現在のあなたの暮らし向きはいかがですか? ※暮らし向きとは、経済的な状況のことです。														
n	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75
ゆとりがある	14.7	8.0	2.7	2.7	5.3	4.0	9.3	14.7	6.7	2.7	5.3	5.3	1.3	1.3
ややゆとりがある	25.3	28.0	22.7	21.3	30.7	24.0	20.0	20.0	22.7	26.7	25.3	25.3	18.7	25.3
どちらともいえない	28.0	37.3	30.7	30.7	33.3	33.3	26.7	36.0	32.0	26.7	29.3	30.7	26.7	22.7
あまりゆとりはない	24.0	17.3	29.3	29.3	14.7	14.7	26.7	26.7	22.7	32.0	18.7	29.3	40.0	36.0
まったくゆとりはない	8.0	9.3	14.7	16.0	16.0	24.0	17.3	2.7	16.0	12.0	21.3	9.3	13.3	14.7
9.あなたの身長は何cmですか? (半角数字でご記入ください)														
n	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75
平均値	169.63	171.33	172.11	171.49	172.52	172.11	172.19	157.93	158.14	157.57	158.31	159.63	159.28	158.86
最小値	153.00	154.00	160.00	154.00	157.00	160.00	158.00	146.00	133.00	143.00	145.00	143.00	150.00	147.50
最大値	183.00	188.00	184.00	187.00	190.00	190.00	188.00	185.00	170.00	168.00	173.00	193.00	173.00	191.00
10.あなたの体重は何kgですか? (妊娠中の場合は、妊娠前のふだんの体重) (半角数字でご記入ください)														
n	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75
平均値	59.64	64.12	65.79	66.23	67.52	72.20	69.49	51.41	50.80	50.07	50.72	53.67	52.59	55.31
最小値	32.00	30.00	45.00	43.00	33.00	50.00	45.00	36.00	38.00	34.00	35.00	35.60	38.00	40.00
最大値	104.00	120.00	100.00	95.00	110.00	115.00	113.00	100.00	80.00	70.00	80.00	100.00	93.00	98.00
11.あなたは、週に何日くらいお酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲みますか?														
n	-	75	75	75	75	75	75	-	75	75	75	75	75	75
毎日	-	1.3	2.7	9.3	16.0	16.0	22.7	-	0.0	0.0	4.0	6.7	6.7	12.0
週5~6日	-	1.3	4.0	6.7	4.0	13.3	6.7	-	2.7	1.3	4.0	2.7	2.7	1.3
週3~4日	-	9.3	4.0	12.0	9.3	6.7	9.3	-	1.3	9.3	5.3	4.0	6.7	5.3
週1~2日	-	21.3	20.0	10.7	10.7	12.0	13.3	-	9.3	6.7	14.7	20.0	10.7	10.7
週1~3日	-	21.3	17.3	10.7	13.3	16.0	5.3	-	28.0	9.3	14.7	9.3	12.0	14.7
ほとんど飲まない	-	20.0	17.3	25.3	18.7	10.7	20.0	-	17.3	16.0	12.0	20.0	13.3	9.3
やめた	-	1.3	2.7	4.0	1.3	1.3	1.3	-	1.3	6.7	2.7	1.3	4.0	4.0
飲まない(飲めない)	-	24.0	32.0	21.3	26.7	24.0	21.3	-	40.0	50.7	42.7	36.0	44.0	42.7
12.あなたは、たばこを吸いますか?														
n	-	75	75	75	75	75	75	-	75	75	75	75	75	75
毎日吸っている	-	10.7	6.7	22.7	17.3	20.0	20.0	-	5.3	4.0	1.3	6.7	14.7	13.3
時々吸う日がある	-	8.0	5.3	2.7	1.3	2.7	2.7	-	2.7	2.7	1.3	0.0	0.0	1.3
以前吸っていたが1か月以上吸っていない	-	4.0	6.7	13.3	16.0	16.0	25.3	-	0.0	2.7	4.0	12.0	9.3	6.7
吸わない	-	77.3	81.3	61.3	65.3	61.3	52.0	-	92.0	90.7	93.3	81.3	76.0	78.7

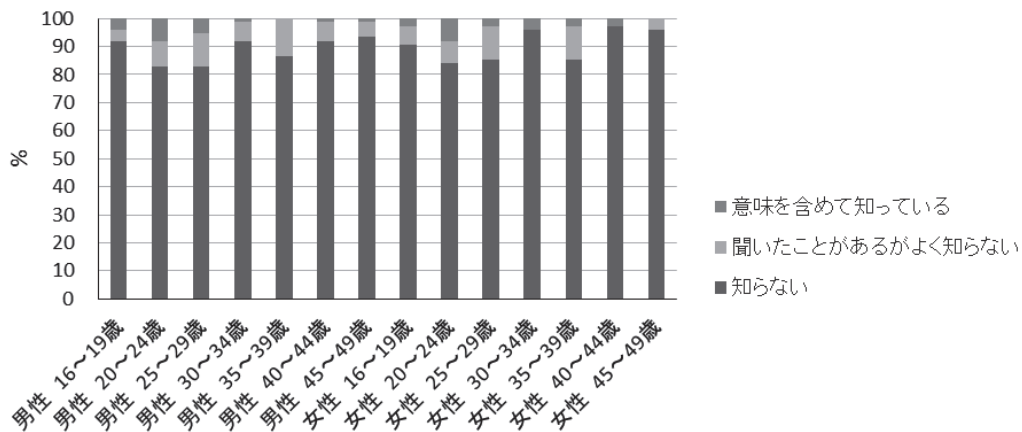
表2. プレコンチェックシートにある項目に対する行動への無関心者の割合（女性）

	16～19歳	20～24歳	25～29歳	30～34歳	35～39歳	40～44歳	45～49歳
1.適正体重をキープする	20.0	17.3	12.0	12.0	9.3	5.3	5.3
2.バランスの良い食事をこころがける	13.3	17.3	4.0	4.0	4.0	6.7	6.7
3.食事とサプリメントから葉酸を積極的に摂取する	50.7	42.7	17.3	37.3	26.7	32.0	46.7
4.150分/週の運動をする	28.0	28.0	18.7	32.0	12.0	20.0	22.7
5.ストレスをためこまない	6.7	13.3	2.7	6.7	4.0	5.3	8.0
6.よい睡眠をとる	5.3	9.3	1.3	2.7	2.7	1.3	5.3
7.感染症から自分を守る。（風疹・B型/C型肝炎・性感染症など）	14.7	14.7	6.7	8.0	6.7	8.0	10.7
8.ワクチン接種をする。（風疹・インフルエンザなど）	20.0	28.0	21.3	22.7	20.0	28.0	41.3
9.パートナーと一緒に健康管理をする	7.1	5.4	11.7	18.2	15.1	17.5	23.3
10.有害な薬品を避ける	21.3	21.3	12.0	22.7	12.0	17.3	16.0
11.生活習慣病をチェックする。（血圧測定、血糖測定、検尿など）	33.3	18.7	13.3	18.7	17.3	16.0	14.7
12.がんのチェックをする。（乳がん・子宮頸がんなど）	34.7	22.7	14.7	14.7	13.3	14.7	13.3
13.HPVワクチンを接種する	33.3	26.7	24.0	53.3	42.7	45.3	58.7
14.かかりつけの婦人科医をつくる	38.7	28.0	21.3	28.0	17.3	21.3	25.3
15.持病と妊娠について知る。（薬の内服についてなど）	36.0	29.3	20.0	36.0	26.7	37.3	53.3
16.家族の病気を知る	20.0	17.3	9.3	8.0	12.0	13.3	12.0
17.歯のケアをする	12.0	9.3	1.3	4.0	2.7	5.3	5.3
18.将来の妊娠・出産をライフプランとして考える	53.3	38.7	22.7	40.0	38.7	56.0	74.7
19.禁煙する	0.0	0.0	14.3	40.0	21.4	44.4	56.3
20.受動喫煙を避ける	21.3	20.0	10.7	14.7	13.3	17.3	21.3
21.アルコールを控える	0.0	24.0	17.3	25.3	17.3	30.7	24.0
22.妊娠したら禁酒する	0.0	24.0	18.7	28.0	22.7	28.0	50.7

表3. プレコンチェックシートにある項目に対する行動への無関心者の割合（男性）

	16～19歳	20～24歳	25～29歳	30～34歳	35～39歳	40～44歳	45～49歳
1.適正体重をキープする	25.3	24.0	26.7	17.3	24.0	13.3	21.3
2.バランスの良い食事をこころがける	16.0	14.7	22.7	8.0	24.0	12.0	18.7
3.ストレスをためこまない	18.7	14.7	20.0	14.7	18.7	8.0	16.0
4.よい睡眠をとる	10.7	12.0	20.0	5.3	16.0	9.3	13.3
5.生活習慣病のチェックをする	24.0	17.3	24.0	20.0	26.7	22.7	18.7
6.がんのチェックをする	37.3	26.7	26.7	30.7	29.3	20.0	24.0
7.パートナーと一緒に健康管理をする	25.0	9.4	20.0	13.6	18.5	22.9	25.0
8.感染症から自分を守る。（風疹・B型/C型肝炎・性感染症など）	30.7	16.0	22.7	18.7	29.3	21.3	25.3
9.感染症からパートナーを守る。（風疹・B型/C型肝炎・性感染症）	37.5	12.5	22.9	11.4	24.1	20.8	18.8
10.ワクチン接種をする。（風疹・おたふくかぜ・インフルエンザ）	29.3	29.3	30.7	26.7	38.7	29.3	30.7
11.HPVワクチンをうつ	49.3	37.3	42.7	38.7	46.7	46.7	49.3
12.自分の病気を知る	14.7	16.0	22.7	13.3	25.3	14.7	18.7
13.家族の病気を知る	20.0	20.0	24.0	14.7	20.0	17.3	24.0
14.将来の妊娠・出産やライフプランについてパートナーと一緒に	25.0	15.6	17.1	13.6	18.5	27.1	27.1
15.たばこをやめる	0.0	23.5	28.6	24.1	30.8	27.6	33.3
16.過度の飲酒はやめる	0.0	17.3	29.3	25.3	26.7	32.0	29.3

図1.「プレコンセプションケア」という言葉を知っていますか



Title : Factors related to knowledge and behavior regarding preconception care.

Name : Izumi Sato

Name of Affiliation : Tokyo Healthcare University Higashiokau Nursing School Maternal Nursing and Nursing Research Department Midwifery

Address、 Tel : 2-5-1 Higashi-ga-oka, Meguro-ku, Tokyo National Hospital
Organization Campus · 03-5779-5032

Abstract :

This study aimed to examine the knowledge, attitudes, and behaviors related to preconception care (PCC) among Japanese men and women aged 16 to 49, and to identify factors associated with them. A web-based cross-sectional survey was conducted with 1,050 participants, assessing PCC-related health literacy, knowledge level, and practical health behaviors. The results showed that 89.7% of respondents had never heard of the term PCC, with the lowest awareness observed among younger age groups. Males demonstrated lower engagement in PCC-related health behaviors compared to females, particularly in areas such as infection prevention, vaccination, and shared health management with partners. While more female respondents in their teens expressed a desire not to have children, awareness of childbirth increased among females in their mid-20s and beyond. These findings highlight the necessity of staged educational efforts tailored to gender and age and underscore the importance of involving men in PCC. Traditionally considered a domain for women, PCC must be made more accessible to men to promote active engagement. This study, the largest of its kind in Japan, provides a foundational dataset for future development of educational programs and public health strategies regarding preconception care.