



スクワット指導をする健康運動指導士
(資料提供) 聖隷健康サポートセンターShizuoka

図5●「女性の健康のための県民講座」チラシ

(資料提供) 聖隷健康サポートセンターShizuoka

参考資料

- 国立成育医療研究センター PRESS RELEASE 2023年11月21日
「低出生体重による出生は心血管疾患や生活習慣病リスクを増加」
<https://www.ncchd.go.jp/press/2023/1121.pdf>
- こども家庭庁「プレコンセプションケア推進5か年計画」～性と健康に関する正しい知識の普及と相談支援の充実に向け～、令和7年5月22日、プレコンセプションケアの提供のあり方に関する検討会
https://www.cfa.go.jp/assets/contents/node/basic_page/field_ref_resources/355db5bf-037d-4d17-bd25-d1382da80d5f/0b580c68/20250701_councilspreconception-care_05.pdf

【事例2】専門職が連携しプレコン健診を実施 聖隷健康サポートセンターShizuoka

社会福祉法人聖隷福祉事業団 保健事業部 聖隷健康サポートセンターShizuokaで、人間ドック・健康診断を実施する総合保健医療施設だ。同センターは令和4年度より健診施設としては静岡初のプレコン健診を開始した。すぐの妊娠を考えている女性のみならず、将来的に妊娠を希望する可能性のある女性、また現時点でのご自身の健康状態を正しく把握して専門的なアドバイスの下で健康管理を行いたいと願う、すべての生殖可能な年齢の女性を対象としている。

プレコン健診では、婦人科外来の併設健診施設としての特徴を生かし、一人ひとりのライフプランに寄り添った健診前カウンセリング、健診後の結果説明、体のケア法、食事や運動に関するアドバイスを親身に行い、産婦人科専門医、女性ヘルスケア専門医、看護師、保健師、助産師、管理栄養士、健康運動指導士などの専門職が連携して、健康づくり

をサポートしている。

同センターのプレコン健診のもう一つの特徴は、健診で得られた客観的データに基づき、管理栄養士や健康運動指導士などの専門職が個別性の高い指導を行う点にある。

健康運動指導士のプレコン健診に果たす役割は大きく、健診結果で明らかにになった身体状況と、受診者の日々の運動実施レベルや生活状態などをヒアリングして、受診者が必要とする運動量を明確にする。そのうえで、日常生活に無理なく取り入れられ、継続可能な運動を具体的に紹介して、継続をサポートする。

健診の結果、「やせ」が認められた場合や将来の骨粗しょう症リスクが懸念される場合には、カロリー消費を目的とした運動ではなく、骨に適切な刺激を与え、骨量を維持・増加させるための運動を重点的に紹介するなど、個々の課題に合わせた専門的な指導を行っている。

また、同センターは静岡県中部地区の健康管理を担う医療機関として、静岡県のプレコ

ンセプションケアの啓発にも取り組んでいる。具体的には、行政職員や一般市民向けにプレコンセプションケアについての公開講座を開催したり、静岡県のプレコンセプションケアに関するリーフレットの監修などにも携わっている。7年3月には、同センター所長の鈴木美香氏が「女性の健康のための県民講座」の講師を担当。静岡県のプレコンセプションケアの推進に尽力している(図5参照)。

プレコンセプションケアは、決して「妊娠・出産」を促すものではない。若い世代が、自分の体と心について正しく理解し、早くから健康的な生活習慣を身につけることをめざすものであり、そのきっかけとなるべく行われているのがプレコン健診だ。

プレコンセプションケアという概念の周知、相談体制の整備、地方自治体の支援等、「5か年計画」の推進により、若者の健康づくり、母子の健康と次世代の健康状態の改善を目的として、プレコンセプションケアを社会全体で推進していくことが求められている。