

Appendixes

Appendix A. Informed consent explanation

Appendix B. Consent form and Pre-intervention questionnaire

Appendix C. Consent retraction form

Appendix D. E-learning contents (Chapter 1～Chapter 4)

Appendix E. Post-intervention questionnaire (Intervention group)

Appendix F. Post-intervention questionnaire (Control group)

Appendix G. Follow-up questionnaire

Appendix H. Paper patient for role-play

研究の説明書

この度「プレコンセプションケアを提供する助産師・看護師・保健師に対する教育的介入教材の開発と実行可能性の検討：パイロット無作為化比較研究」を実施いたします。この文書は、研究の内容、実施上の倫理的配慮などを説明するものです。よくお読みになり、内容をご理解いただき、研究にご協力いただける場合、下記 Google form（同意確認書兼介入前アンケート）より同意確認をお願いいたします。

1. 研究体制

本研究は、聖路加国際大学の学長の許可を受け、聖路加国際大学大学院博士後期課程に所属する研究責任者（鈴木 瞳）が、指導教員（大田 えりか）の指導のもと実施いたします。

2. 研究の目的および意義

1) 研究の目的

本研究は、現在または潜在的にプレコンセプションケアを提供する看護職者に対する、e ラーニングとオンラインセミナーを使用した教育的介入教材の実行可能性を検証することを目的としています。

2) 研究の意義

日本の周産期医療は目覚ましい進歩を遂げ、周産期・妊産婦死亡率は世界で一番低い水準となりました。しかし、その一方で、我が国の若い女性の間で、低栄養や過度なダイエットによるやせが増加し、低出生体重児出生率の増加や、次世代の健康問題が懸念されています。また、妊娠前からの葉酸摂取率は非常に低く、喫煙・飲酒の曝露や性感染症、性教育に関するリテラシーも低いといった多くの課題があります。プレコンセプションケアは、これらの課題を抱える若い世代の男女に医学的・行動学的・社会的な健康管理を行うことを指しています。

昨今、『プレコンセプションケア』の言葉は、急速に広まっていますが、ケアを提供する側の看護職者に向けた教育プログラムは未だ確立していません。エビデンスに基づいたケアの知識を深め、日常のケアに取り入れたり、ケアを見直したりすることで看護職者によってプレコンセプションケアがより良い形で提供されるようになると期待されます。私たちの知る限り、本研究は、プレコンセプションケアを提供する可能性のある日本の助産師、看護師、保健師を対象とした教育プログラムを開発した最初の研究であります。この教育プログラムは、基本的なプレコンセプションケアに関連した健康相談を行うために必要な知識、技術、態度を高めることを目的としています。また、参加者同士のネットワークづくりを促進することで、持続的に学び合うことができるようになることが期待されます。

3. 研究対象者

本研究の対象者は、(a) 助産師、看護師または保健師の有資格者で、(b) 生殖可能年齢の女性にプレコンセプションケアを提供することに関与している、または関心がある（やりたいと思っている）方です。

4. 研究の方法

- ① ご案内のメールに、「研究説明文」（本書）と「『同意確認書兼介入前アンケート』のための Google フォームの QR コード」を添付しています。
- ② 研究参加を考えて下さっている助産師、看護師、保健師の方は、「研究説明文」をよく読んでいただき、説明文の内容すべてに同意した方は、Google フォーム上で、同意確認のチェック、日付・お名前の入力をした上で送信をお願いいたします。
- ③ なお、同意確認が取れた方へ、ご入力いただいた E メール宛てに同意撤回書を送信いたします。同意撤回を希望される際には、「同意撤回書」の Google フォームに入力の上送信ください。
- ④ 同意確認書に続けて、「介入前アンケート」が表示されますので、ご回答をお願いいたします。

本研究は、ランダムに介入群と対照群の 2 つの群に分けて実施されます。

介入群となった方

- i. e ラーニングのアクセス方法と、プレコンセプションケアに関する小冊子のアクセス先、オンラインセミナーの希望日時アンケートのアクセス先を、同意確認書内にご入力いただいた e メール宛てにお送りいたします。
- ii. 各ビデオの視聴後に、「ビデオ視聴後のショートアンケート①～④」がございますのでお答えください。
- iii. ご希望いただいたご希望の日時を基に、オンラインセミナーの日時を決定いたしますので、ご参加をお願いいたします。オンラインセミナー終了後に、「介入直後アンケート」にお答えください。

対照群となった方

- i. 「介入前アンケート」回答日の約一か月後に、同意確認書内にご入力いただいた e メール宛て、2 回目のアンケートのアクセス先をお送りいたします。
 - ii. e ラーニングへのアクセス方法は、1 か月後のアンケート回答後にご提供させていただきます。
- ⑤ 介入群となった方には、「介入直後アンケート」を受け取ってから 1 カ月後に、「フォローアップアンケート」の QR コードを E メールにてお送りいたします。また、対照群となった方には、2 回目（1 カ月後）のアンケートの QR コードをお送りいたします。どちらの方も、1 カ月後のアンケートご回答後に、Amazon ギフトポイント 3,000 円分を進呈いたします。

5. 本研究に伴うリスクと対応について

介入群となった方は、介入前の質問紙調査（約 10 分）、e ラーニングの実施（第 1 章 15 分、第 2 章 15 分、第 3 章 15 分、第 4 章 15 分）、オンラインセミナー 60 分、介入直後の質問紙調査（約 10 分～15 分）、e ラーニング実施 1 か月後の質問紙調査（約 10 分）の計 2 時間 30 分程度の時間的拘束が生じます。

また、対照群となった方は、1 回目の質問紙調査（約 10 分）、2 回目の質問紙調査（約 10 分）の計 20 分程度の時間的拘束が生じます。研究後に e ラーニング・オンラインセミナーをご提供させていただきます。こちらの参加は自由参加となりますが、上記同様、e ラーニングの実施（第 1 章 15 分、第

2 章 15 分、第 3 章 15 分、第 4 章 15 分)、オンラインセミナー 60 分の所要時間となります。

収集されたアンケート回答データは、回収後に研究責任者により ID 番号をつけ、研究対象者 ID 対応表を作成した後、e メールアドレスとデータを切り離して管理し、個人が特定されないよう取り扱います。回答頂いたデータはすべて、本研究の代表機関である聖路加国際大学の学内ネットワーク下にある Google アカウントにて一元管理致します。なお、本研究で得られたデータを利用するのは本研究に携わる研究者のみです。研究結果は、個人が特定されない形で学会や論文等で公表されます。

6. 本研究に伴う利益について

本研究に協力することによって、研究対象者自身が直接利益を得ることはありませんが、日本におけるプレコンセプションケアの発展につながる可能性があります。

7. 研究対象者への倫理的配慮

以下のように、研究対象者の権利について説明し、尊重します。

- 1) 研究への参加は自由意思です。
- 2) 参加に同意しない場合も、それによる不利益を受けることはありません。
- 3) 同意はいつでも不利益を受けずに撤回することができます。ただし、データ解析が終了し、学会や論文発表された後のデータの消去は困難であることをご了承ください。
- 4) 研究への参加は、Google form を用いて同意確認を行います。
- 5) 対象者には、いつでも説明書と同意撤回書にアクセスできるようにし、撤回時には「同意撤回書」の Google フォームへの回答にて送信いただくことで撤回が可能です。

8. 研究計画書の開示について

本研究は、UMIN-CTR 臨床試験登録システム（登録番号：UMIN000051089）に登録され、聖路加国際大学倫理委員会の承認（登録番号：23-A014）を受けて実施しています。研究計画書の閲覧をご希望の方は、研究者までご連絡ください。他の研究対象者等の個人情報等の保護と、本研究の独創性の確保に支障がない範囲内でご覧いただけます。

9. 謝金について

研究対象者には、研究協力に対する謝金として、Amazon ギフトポイント 3,000 円分をお支払いいたします。

10. 研究に関する相談への対応について

研究対象者からの本研究に関する相談については、研究者が対応いたします。その際の問い合わせ先については、研究の説明書に記載します。

11. 得られたデータの使用方法

この研究で得られたデータは、研究者（鈴木 瞳）の学術論文の一部となり、学術集会・学術雑誌などで公に発表されます。個人を特定できる内容そのものが、公表されることはありません。現時点では計画されておりませんが、将来このデータを利用して研究が行われる場合に二次利用をする可能性があります。こうした二次利用をする際は改めて当法人の研究倫理審査委員会へ申請し、承認された場合のみ

Appendix A. Informed consent explanation

実施します。研究で得られたデータは、論文発表後 5 年間、研究者の管理の下で厳重に保管した後、復元できない状態ですべて破棄します。

12. 研究の経費について

本研究は、山路ふみ子専門看護教育研究助成基金の援助を受け実施します。また、研究責任者は本研究に係る利益相反の状況について、利益相反申告書を作成・提出し、当法人の研究利益相反管理委員会による管理を受けています。

こちらから、研究参加同意確認と介入前アンケートへのご回答をお願いいたします。

<https://forms.gle/CQP95eEhVVHW3z8r5>



本研究についてご質問等がございましたら、いつでも下記までお問い合わせください。
何卒ご高配を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

研究責任者：鈴木 瞳

所属機関：聖路加国際大学大学院 看護学研究科
博士後期課程（国際看護学）

住所：東京都中央区明石町 10-1

E-mail：21dn007@slcn.ac.jp

指導教員：大田 えりか

（聖路加国際大学 国際看護学 教授）

**『プレコンセプションケアを提供する助産師・看護師・保健師に対する
教育的介入教材（導入編）の開発と実行可能性の検討：パイロット無作為化比較研究』
における教育プログラム内容のご案内**

このプログラムはeラーニングとオンラインセミナーの構成になっています。

eラーニングのご視聴前に、「介入前アンケート」へのご回答をお願いいたします。

【eラーニング（合計1時間）】

eラーニングは、第1章から第4章までの4部構成になっています。eラーニングの各章は約10分で、オンラインセミナー開催日までのご都合の良いタイミングでご視聴ください。eラーニングの各章を視聴した後に、2問ずつの短いアンケートがございます。このアンケートの回答は、オンラインセミナーに取り入れ、セミナー内容に反映させます。

eラーニングの学習目的と目標

学習内容	学習目的	学習目標	時間
第1章：プレコンセプションケアの概要	プレコンセプションケアとは何かを理解する	1. プレコンセプションケアの定義について理解する 2. プレコンセプションケアが目指すものを理解する 3. プレコンセプションケアがどのような人を対象としているのかを理解する	10分
第1章：アンケート		1. 日本におけるプレコンセプションケアは、どのようなことが実現されていると思いますか？ 2. 日本のプレコンセプションケアにおいて、必要だがまだ実現されていないことは何だと思いますか？	5分
第2章：プレコンセプションケア各論 ① ・適正体重 ・葉酸摂取量 ・喫煙・飲酒	プレコンセプションケアの各要素を理解し、説明できる ・適正体重 ・葉酸摂取量 ・喫煙・飲酒	1. 適切な体重を維持することの必要性を理解する 2. 適正体重を維持することのメリットを説明できる 3. 葉酸摂取の必要性を理解する 4. 妊娠前の葉酸摂取の目的と必要量を説明できる 5. 喫煙や飲酒が妊娠や胎児に与える影響について理解する 6. 喫煙と飲酒を控えることの効果を説明する	10分
第2章：アンケート		1. 学んだ3つの項目のうち、日本の若者に必要なものは何だと思いましたか？ 2. そのケアは自分がいる施設で提供されていますか？	5分
第3章：プレコンセプションケア各論 ② ・予防接種（HPV・風疹）・かかりつけ医 ・避妊具を見直す ・月経周期と妊娠	プレコンセプションケアの各要素を理解し、説明できる ・予防接種（HPV・風疹）・かかりつけ医 ・避妊具を見直す ・月経周期と妊娠	1. 感染症が将来の健康や胎児に及ぼすリスクについて理解する 2. ワクチン接種のメリットを説明できるようになる 3. 避妊法を理解する 4. 避妊法について説明できるようになる 5. 月経周期、性ホルモンの変化、妊娠成立までの過程を理解する 6. 月経周期、性ホルモンの変化、妊娠成立までの過程を説明できる	10分

Appendix A. Informed consent explanation

第3章：アンケート	1. 学んだ3つの項目のうち、日本の若者に必要なものは何だと思いましたか？ 2. そのケアは自分がある施設で提供されていますか？	5分
第4章：プレコンセプションケアの実際	1. ユースフレンドリーヘルスケアを理解する 2. 教材を使ったカウンセリングのプロセスを理解する	10分
第4章：アンケート	1. 日本で実践されているユースフレンドリーなヘルスケアは何だと思いますか？ 2. 反対に、実践されていないが必要なものは何だと思いますか？	5分

【オンラインセミナー（合計1時間）】

e ラーニング視聴後、オンラインワークショップを実施します。オンラインセミナーは Zoom を使用して行われます。オンラインセミナーの前半では、テーマごとに必要な情報とその入手方法（例：対象者と一緒に BMI を計算する、食事歴で食事量を確認するなど）についてディスカッションを行います。後半は、それらの質問と情報収集方法を用いて、模擬カウンセリングを行います。

セミナーの最後に、ネットワーキングを行います。日本では、まだプレコンセプションケアを実践している看護師は少なく、メーリングリストを作成して、新しいことを始める時の苦労や好事例を共有して、お互いに学び合いたいと考えています。メーリングリストへの登録を希望しない場合は、研究代表者にご連絡ください。

オンラインセミナーの学習目的と目標

学習内容	学習目的	学習目標	時間
本日の目的・課題の説明 アイスブレイク			5分
グループディスカッション (5名ずつ2組) 各グループにファシリテーター1名	1. プレコンセプションヘルスをアセスメントするのに必要な情報とその収集方法を整理する事ができる	1. プレコンセプションの健康状態を評価するために必要な情報を理解する 2. 情報収集の方法を検討する	10分
ディスカッション	全体で共有		5分
ロールプレイ (2名ずつ5組) ファシリテーター2名が各組のセッションを順番に回る	1. 模擬カウンセリングを実施し、実践的なスキルを理解する 2. 模擬クライアントになり、カウンセリングの注意点を理解する	1. プレコンセプションケアに関する情報を収集できる 2. プレコンセプションヘルスに関する問題を整理することができる 3. 対象者が抱える健康問題のケア方法について説明できる	15分
ディスカッション	気づいた点について全体で共有		15分
ネットワーキング	1. お互いの経験や実現可能なプレコンセプションケアについて話し合うことから、今後の個人的な目標を立てる 2. プレコンセプションケア実	1. お互いの経験や実現可能なプレコンセプションケアについて話し合うことができる 2. プレコンセプションケア実践者同士で情報交換や相談ができるネットワークを構築できる	10分

Appendix A. Informed consent explanation

	践者同士で情報交換や相談が できるネットワーク構築		
--	------------------------------	--	--

オンラインセミナー終了後に、介入直後アンケートへのご回答をお願いいたします。

また、1カ月後にフォローアップアンケートがございます。eメールにてリマインドをお送りいたしますので、ご回答をお願いいたします。

研究参加への同意確認書 兼 介入前アンケート

この「[プレコンセプションケア](#)」を提供する看護職者に対する教育的介入教材の開発と実行可能性の検証研究」を実施いたします。この文書は、研究の内容、実施上の倫理的配慮などを説明するものです。よくお読みになり、内容をご理解いただき、研究にご協力いただける場合、下記Google formより同意確認をお願いいたします。

下記のリンクより、研究に関する同意説明文がご覧いただけます。[研究同意説明書をよくお読みになり、研究参加に同意される方のみお進みください。](#)

※研究同意説明書は[コチラ](#)

本同意書は、研究対象者に該当するかどうかについての質問になります。下記の「同意する」にチェック（●）を入れていただいた上で、本Google formにご回答いただくことで、研究参加にご同意いただいたと判断いたします。

本研究の参加の有無は、研究者（鈴木 暉）以外には知らせません。また、研究データは個人情報と切り離れた状態で取り扱います。

なお、この「同意書 兼 介入前アンケート」をすべて回答するのにはおよそ10分程度の時間を要します。

どうぞご協力お願いいたします。

<研究者>

鈴木 暉

所属機関：聖路加国際大学大学院 看護学研究科

博士後期課程（国際看護学）

住所：東京都中央区明石町10-1

E-mail：21dn007@slcn.ac.jp

<指導教員>

大田 えりか

（聖路加国際大学 国際看護学 教授）

*** 必須の質問です**

1. メールアドレス*

同意確認

2. 同意確認*

1つだけマークしてください。

☐ 私は、研究への参加に同意します。

☐ 私は、研究への参加に同意しません。
セクション9（同意確認アンケートはここで終了になります。[送信]ボタンを押してください。ご協力誠にありがとうございました。）にスキップ

同意日と同意者氏名

3. 同意日*

同意確認のために同意する日付の入力をお願いします。（アンケート回答結果とは切り離して管理いたします。）

例: 2019 年 1 月 7 日

4. 同意者の氏名*

同意確認のために氏名を入力をお願いします。（アンケート回答結果とは切り離して管理いたします。）

セクション1：あなたについて教えてください。

このセクションには14問の質問があります。

5. Q1-1. あなたの年齢はいくつですか。
数値をご入力ください。（回答したくない場合には「答えたくない」をお書きください。）

Appendix B. Consent form and Pre-intervention questionnaire

6. Q1-2. あなたの性別を教えてください。^{*}
1つだけマークしてください。
☐ 女性
☐ 男性
☐ 答えたくない
7. Q1-3. あなたがお持ちの資格について教えてください。（複数回答可）^{*}
当てはまるものをすべて選択してください。
☐ 看護師
☐ 助産師
☐ 保健師
☐ 母性看護専門看護師
☐ 思春期保健指導士
☐ 不妊カウンセラー・体外受精コーディネーター
☐ その他: _____
8. Q1-3-2. 主として従事している職種を教えてください。^{*}
1つだけマークしてください。
☐ 看護師
☐ 助産師
☐ 保健師
☐ その他: _____
9. Q1-4. あなたの助産師、看護師、保健師としての生涯経験年数はどのくらいですか。
1つだけマークしてください。
☐ 3年未満
☐ 3年以上5年未満
☐ 5年以上10年未満
☐ 10年以上20年未満
☐ 20年以上
☐ その他: _____
10. Q1-5. あなたの婦人科での経験年数はどのくらいですか。（不妊治療クリニックは含まない）
1つだけマークしてください。
☐ 3年未満
☐ 3年以上5年未満
☐ 5年以上10年未満
☐ 10年以上20年未満
☐ 20年以上
☐ 経験がない
☐ その他: _____

Appendix B. Consent form and Pre-intervention questionnaire

- 11。

Q1-6. あなたの不妊治療クリニックでの経験年数はどのくらいですか。*

1つだけマークしてください。

☐ 3年未満

☐ 3年以上5年未満

☐ 5年以上10年未満

☐ 10年以上20年未満

☐ 20年以上

☐ 経験がない

☐ その他: _____
- 12。

Q1-7. あなたは看護教育機関（看護専門学校、大学、大学院等）での指導経験がありますか。*

当てはまるものをすべて選択してください。

☐ 経験がない

☐ 看護専門学校で指導経験がある

☐ 大学での指導経験がある

☐ 大学院での指導経験がある

☐ その他: _____
- 13。

Q1-8. あなたが思う「プレコンセプションケア」とはどのようなケアだと思いますか。*

- 14。

Q1-9. あなたは「プレコンセプションケア」の言葉を知っていましたか。*

1つだけマークしてください。

☐ 知っている

☐ 聞いたことはあるがよく知らない

☐ 知らない

☐ 聞いたこともない

☐ その他: _____
- 15。

Q1-10. あなたは「プレコンセプションケア」について学んだことがありますか。*

1つだけマークしてください。

☐ ある

☐ ない

☐ わからない

☐ その他: _____
- 16。

Q1-11. Q1-10で「ある」と回答した方にお聞きます。プレコンセプションケアを学んだのはどこでしたか。

当てはまるものをすべて選択してください。

☐ 大学・専門学校などの看護師・助産師・保健師の養成機関

☐ インターネットやSNS、テレビ、ラジオなどのメディア

☐ 資格取得を目的としない看護師・助産師・保健師の継続教育（卒後教育）、セミナーなどの講習

☐ 資格取得を目的とする看護師・助産師・保健師の継続教育（卒後教育）、セミナーなどの講習

☐ 海外で学んだ

☐ その他: _____

Appendix B. Consent form and Pre-intervention questionnaire

- 17。 Q1-12. あなたは「ウィメンズヘルス」について学んだことがありますか。 *

1つだけマークしてください。

☐ ある

☐ ない

☐ わからない

☐ その他: _____
- 18。 Q1-13. Q1-12で「ある」と回答した方にお聞きます。ウィメンズヘルスを学んだのはどこでしたか。

当てはまるものをすべて選択してください。

☐ 大学・専門学校などの看護師・助産師・保健師の養成機関

☐ インターネットやSNS、テレビ、ラジオなどのメディア

☐ 資格取得を目的としない看護師・助産師・保健師の継続教育（卒後教育）、セミナーなどの講習

☐ 資格取得を目的とする看護師・助産師・保健師の継続教育（卒後教育）、セミナーなどの講習

☐ 海外で学んだ

☐ その他: _____
- 19。 Q1-14. あなたはウィメンズヘルスケア・妊娠可能年齢女性へのケアを提供していますか。 *

1つだけマークしてください。

☐ 提供している

☐ 提供していない

☐ わからない
- セクション2：プレコンセプション・ヘルスに関してあてはまるものをお答えください。

このセクションには13問の質問があります。

- 20。 Q2-1. 次のうち避妊に関する考え方として誤っているものはどれですか。 *

1つだけマークしてください。

☐ 性感染症の予防のためコンドームを使用する

☐ 基礎体温法だけでは確実に避妊できないので、コンドームも併用する

☐ 避妊を男性まかせにしないため、女性自らが低容量ピルを内服する

☐ 子宮内避妊システムを入れていれば性感染症は予防できる
- 21。 Q2-2. 次のうちピル（避妊薬）について誤っているものはどれですか。 *

1つだけマークしてください。

☐ 毎日決まった時間に内服する

☐ 服用中は定期的に受診する必要がある

☐ 血栓症のリスクがある場合には内服できない

☐ きちんと内服していれば避妊率は100%である
- 22。 Q2-3. 次のうち妊娠について誤っているものはどれですか。 *

1つだけマークしてください。

☐ 排卵は女性ホルモンによってコントロールされている

☐ 卵子と精子が出会ってできた受精卵が子宮に着床することで妊娠が成立する

☐ 排卵日以外での性交渉では妊娠しない

☐ 妊娠した場合、生理が1週間遅れたと思ったらときは妊娠5週間後である

Appendix B. Consent form and Pre-intervention questionnaire

- 23。 Q2-4. 次のうち赤ちゃんの脳・脊髄の先天異常のリスクを減らすのに有効な **葉酸**の最小摂取量はどのぐらいですか。 *
- 1つだけマークしてください。
- ☐ 1 0 0 μg
- ☐ 2 0 0 μg
- ☐ 3 0 0 μg
- ☐ 4 0 0 μg
- 24。 Q2-5. 次のうち妊娠の計画・予定がある女性の葉酸摂取に関して、**正しいもの**はどれですか。 *
- 2はどれですか。
- 1つだけマークしてください。
- ☐ 妊娠の計画・予定がある女性は、サプリメントから葉酸を摂ることを選べばよい
- ☐ 妊娠の計画・予定がある女性は、普段の食事以外にサプリメントから葉酸を摂ることが望ましい
- 25。 Q2-6. 次のうち性感染症を予防するために**有効なもの**はどれですか。 *
- 1つだけマークしてください。
- ☐ オーラルセックスをする
- ☐ 低容量ピルを使用する
- ☐ 性交渉の時にコンドームを使用する
- 26。 Q2-7. 次のうち妊娠中の喫煙について**正しいもの**はどれですか。 *
- 1つだけマークしてください。
- ☐ 妊婦の喫煙は、少量でも子どもに影響する可能性がある
- ☐ 電子タバコは子どもに影響する可能性はない
- ☐ 同居者の喫煙（受動喫煙）は子どもに影響する可能性はない
- 27。 Q2-8. 次のうち妊娠中の女性の飲酒が赤ちゃんに与える影響として**正しいもの**はどれですか。 *
- 1つだけマークしてください。
- ☐ 連日でなければ、胎児に影響する可能性はない
- ☐ 1度に大量に飲まなければ、胎児に影響する可能性はない
- ☐ 少量でも胎児に影響する可能性がある
- 28。 Q2-9. 次のうちパートナーからの暴力の相談場所として**正しいもの**はどれですか。 *
- 1つだけマークしてください。
- ☐ 病気のことでないので病院では相談できない
- ☐ 全国で利用できる電話相談がある
- ☐ 事件ではないので警察に相談はできない
- ☐ 個人的な問題なので、自分で解決するように努める
- 29。 Q2-10. 気になる病気の症状が持続するときはどうしますか。 *
- 1つだけマークしてください。
- ☐ SNSの交流サイトで相談する
- ☐ 医療従事者に相談する
- ☐ 何もしないで様子を見る
- ☐ 自分の信仰や治療法に頼る

Appendix B. Consent form and Pre-intervention questionnaire

30. Q2-11. 次のうち女性の月経（生理）周期に関わるホルモンとして誤っているものはどれですか。*

1つだけマークしてください。

- ☐ エストロゲン
☐ プロゲステロン
☐ オキシトシン
☐ 黄体ホルモン

31. Q2-12. 次のうち女性の月経（生理）周期に関する症状について誤っているものはどれですか。*

1つだけマークしてください。

- ☐ 月経中の下腹部痛
☐ 排卵期の下腹部痛
☐ 月経前に不調が起ることはない
☐ 生理痛が辛いときは病院を受診したほうがよい

32. Q2-13. 次のうち女性の月経（生理）周期に関して誤っているものはどれですか。*

1つだけマークしてください。

- ☐ 正常とされる月経のめやすは25～38日である
☐ ストレスが生理不順（生理の遅れ）の原因となることはない
☐ 生理不順が続く場合は、病院を受診したほうがよい
☐ 過度なダイエットは無月経（生理が止まる）の原因となる

セクション3：知識テスト

このセクションは10問の質問があります。

33. Q3-1. プレコンセプションケアに関して、正しいものはどれですか。*

1つだけマークしてください。

- ☐ プレコンセプションケアとは、妊娠を望んでいる女性のみを対象とし、妊娠できるようにケアを行うことを指している。
☐ プレコンセプションケアとは、妊娠を望んでいる人も、望んでいない人も含んだ、すべての若者の健康管理である。
☐ プレコンセプションケアとは、妊婦を対象とし、妊娠合併症の予防や胎児の健康を高めるケアである。

34. Q3-2. 避妊方法に関して、正しいものはどれですか。*

1つだけマークしてください。

- ☐ 一般的な使用方法による避妊の失敗率は、低用量ピルで15%、男性用コンドームで8%であり、男性用コンドームの方が避妊効果が高い。
☐ 日本人の低用量ピルの使用率は2.9%であり、世界全体の使用率よりも高い割合である。
☐ 日本人が選択する避妊法は、男性用コンドームが35%程度、低用量ピルが3%程度と圧倒的に男性用コンドームが多い。

35. Q3-3. 胎児の発生過程について、誤っているものはどれですか。*

1つだけマークしてください。

- ☐ 中枢神経や心臓、四肢、眼、耳などの重要な臓器の確奇形性に影響する時期は、妊娠8週目までにほとんど始まっている。
☐ 中枢神経や心臓、四肢、眼、耳などの重要な臓器の確奇形性に影響する時期は、妊娠20週頃に集中している。
☐ 中枢神経や心臓、四肢、眼、耳などの重要な臓器の確奇形性に影響する時期は、妊娠に気付く前から始まっている。

Appendix B. Consent form and Pre-intervention questionnaire

- 36。 Q3-4. 葉酸摂取について**正しいもの**はどれですか。 *
- 1つだけマークしてください。
- ☐ 葉酸は妊娠初期に必要な栄養素であるので、妊娠反応を確認しに来た女性へ必要量の葉酸摂取を勧めると良い。
- ☐ 葉酸は妊娠初期の血中濃度を高めるために、妊娠前からの摂取が必要である。
- ☐ 妊娠を考える女性へのサプリメントによる葉酸の摂取は、推奨されない。
- 37。 Q3-5. 喫煙が女性と子どもに与える影響について、**誤っているもの**はどれか。 *
- 1つだけマークしてください。
- ☐ 卵巣年齢が上昇し、残りの卵子の数が減少し、妊娠率も低下する。
- ☐ 流産や死産、子宮外妊娠のリスクが上昇する。
- ☐ 胎児の髄膜瘤の発生率が上昇する。
- 38。 Q3-6. 妊娠前の女性のBMIと妊娠率について、**正しいもの**はどれか。 *
- 1つだけマークしてください。
- ☐ やせと肥満の女性のどちらも妊娠率が低下する。
- ☐ やせの女性のみ妊娠率が低下する。
- ☐ 肥満の女性のみ妊娠率が低下する。
- ☐ 正常BMIの女性が最も妊娠率が低い。
- 39。 Q3-7. 先天性風しん症候群の予防について、**誤っているもの**はどれか。 *
- 1つだけマークしてください。
- ☐ 母子手帳での確認や、家族に聞いたりして、子どもの頃に風しん予防接種を行っているか確認する。
- ☐ パートナーの風しんワクチン接種は不要であるので、推奨しない。
- ☐ 風しんの抗体価検査を行い、抗体価を確認する。
- ☐ 風しんワクチンの追加接種を行ったので、その後2カ月程度の避妊する。
- 40。 Q3-8. 月経時の症状について、受診をすすめる目安として**誤っているもの**はどれか。 *
- 1つだけマークしてください。
- ☐ 日常生活に支障をきたすぐらいの生理痛があり、鎮痛薬を使用しても効かない。
- ☐ 月経周期が24日以下、もしくは39日以上
- ☐ 月経の持続日数が1～2日、もしくは8日以上
- ☐ 出血量が20ml～140ml程度
- 41。 Q3-9. 子宮頸がん予防について、**正しいもの**はどれか。 *
- 1つだけマークしてください。
- ☐ 15歳までのHPVワクチンの接種と、子宮がん検診の双方を行うことが望ましい。
- ☐ 15歳までにHPVワクチンを完了すれば、HPVに感染しないので、子宮がん検診は不要である。
- ☐ HPVワクチンを打たなくても、毎年子宮がん検診をしていれば、子宮頸がん症例の減少率は、HPVワクチンを行った場合と同じである。

Appendix B. Consent form and Pre-intervention questionnaire

- 42。 Q3-10. 運動について、**正しいもの**はどれか。*

1つだけマークしてください。

- ☐ 週に2日程度の有酸素運動が推奨されている。
☐ 週に2日程度、集中的に筋トレを行うことが推奨されている。
☐ 毎週、一定時間の有酸素運動を基本に、週に2日程度の筋トレが推奨されている。

セクション4：プレコンセプションケアの態度についての質問

このセクションには9項目の質問があります。

- 43。 Q4-1: 私は対象者からプレコンセプションケアについて聞かれることがある*。

1つだけマークしてください。

- ☐ とてもそう思う
☐ どちらかと言えばそう思う
☐ どちらでもない
☐ どちらかと言えばそう思わない
☐ まったくそう思わない

- 44。 Q4-2: 私から対象者にプレコンセプションケアについて聞くことがある*。

1つだけマークしてください。

- ☐ とてもそう思う
☐ どちらかと言えばそう思う
☐ どちらでもない
☐ どちらかと言えばそう思わない
☐ まったくそう思わない

- 45。 Q4-3: 私は対象者からプレコンセプションケアについて聞かれることが好き*ではない

1つだけマークしてください。

- ☐ とてもそう思う
☐ どちらかと言えばそう思う
☐ どちらでもない
☐ どちらかと言えばそう思わない
☐ まったくそう思わない

- 46。 Q4-4: 私は臨床や地域、教育などの現場でのプレコンセプションケアについて専門的に興味を持っている

1つだけマークしてください。

- ☐ とてもそう思う
☐ どちらかと言えばそう思う
☐ どちらでもない
☐ どちらかと言えばそう思わない
☐ まったくそう思わない

- 47。 Q4-5: 私は対象者とプレコンセプションケアについて快く話をする事ができる*

1つだけマークしてください。

- ☐ とてもそう思う
☐ どちらかと言えばそう思う
☐ どちらでもない
☐ どちらかと言えばそう思わない
☐ まったくそう思わない

Appendix B. Consent form and Pre-intervention questionnaire

- 48。 Q4-6: 私は対象者にプレコンセプションケアについて話せる自信がある *

1つだけマークしてください。

- ☐ とてもそう思う
☐ どちらかと言えばそう思う
☐ どちらでもない
☐ どちらかと言えばそう思わない
☐ まったくそう思わない

- 49。 Q4-7: 私は**女性**の対象者とプレコンセプションケアについて快く話をするこ
とができる *

1つだけマークしてください。

- ☐ とてもそう思う
☐ どちらかと言えばそう思う
☐ どちらでもない
☐ どちらかと言えばそう思わない
☐ まったくそう思わない

- 50。 Q4-8: 私は**若い対象者**とプレコンセプションケアについて快く話をするこ
とができる *

1つだけマークしてください。

- ☐ とてもそう思う
☐ どちらかと言えばそう思う
☐ どちらでもない
☐ どちらかと言えばそう思わない
☐ まったくそう思わない

- 51。 Q4-9: 私は**成人**の対象者とプレコンセプションケアについて快く話をするこ
とができる *

1つだけマークしてください。

- ☐ とてもそう思う
☐ どちらかと言えばそう思う
☐ どちらでもない
☐ どちらかと言えばそう思わない
☐ まったくそう思わない

セクション5: プレコンセプションケア実践の自信についての質問

このセクションには6項目の質問があります。

- 52。 Q5-1: 適正体重を保つことについてのカウンセリング *

1つだけマークしてください。

- ☐ できない、または、まったく行っただけではない
☐ 手本通りに実践することができる
☐ 目標達成のために学習内容を応用し、多様な方法で個別的なケアができる
☐ 必要に応じて医師や管理栄養士などの多職種との協働も取り入れ個別的なケ
アを行うことができる
☐ その他 _____

- 53。 Q5-2: 葉酸摂取についてのカウンセリング *

1つだけマークしてください。

- ☐ できない、または、まったく行っただけではない
☐ 手本通りに実践することができる
☐ 目標達成のために学習内容を応用し、多様な方法で個別的なケアができる
☐ 必要に応じて医師や管理栄養士などの多職種との協働も取り入れ個別的なケ
アを行うことができる
☐ その他 _____

Appendix B. Consent form and Pre-intervention questionnaire

54. Q5-3: 予防接種（HPV、風しん）・かかりつけ医を持つことについてのカウンセリング *

1つだけマークしてください。

- ☐ できない、または、まったく行ったことがない
- ☐ 手本通りに実践することができる
- ☐ 目標達成のために学習内容に応用し、多様な方法で個別的なケアができる
- ☐ 必要に応じて医師や管理栄養士などの多職種との協働も取り入れ個別的なケアを行うことができる
- ☐ その他: _____

55. Q5-4: 避妊方法を見直すことについてのカウンセリング *

1つだけマークしてください。

- ☐ できない、または、まったく行ったことがない
- ☐ 手本通りに実践することができる
- ☐ 目標達成のために学習内容に応用し、多様な方法で個別的なケアができる
- ☐ 必要に応じて医師や管理栄養士などの多職種との協働も取り入れ個別的なケアを行うことができる
- ☐ その他: _____

56. Q5-5: 月経周期と妊娠についてのカウンセリング *

1つだけマークしてください。

- ☐ できない、または、まったく行ったことがない
- ☐ 手本通りに実践することができる
- ☐ 目標達成のために学習内容に応用し、多様な方法で個別的なケアができる
- ☐ 必要に応じて医師や管理栄養士などの多職種との協働も取り入れ個別的なケアを行うことができる
- ☐ その他: _____

57. Q5-6: 喫煙と飲酒を控えることについてのカウンセリング *

1つだけマークしてください。

- ☐ できない、または、まったく行ったことがない
- ☐ 手本通りに実践することができる
- ☐ 目標達成のために学習内容に応用し、多様な方法で個別的なケアができる
- ☐ 必要に応じて医師や管理栄養士などの多職種との協働も取り入れ個別的なケアを行うことができる
- ☐ その他: _____

同意確認アンケートはここで終了になります。「**送信**」ボタンを押してください。ご協力誠にありがとうございます。

このコンテンツは Google が作成または承認したものではありません。

Google フォーム

研究参加への 同意撤回書

「プレコンセンサスクアを提供する看護職者に対する教育的介入教材の開発と実行可能性の検証研究」参加への同意撤回書になります。

同意撤回を希望される方は、以下のフォームにご入力ください。
同意撤回者が確認できましたら、同意撤回者よりご回答いただいたすべてのデータを消去いたします。
ただし、データ解析が終了し、学会や論文発表された後のデータの消去は困難であることをご了承ください。

<研究者>
鈴木 博
所属機関：聖路加国際大学大学院 看護学研究科
博士後進課程（国際看護学）
住所：東京都中央区明石町10-1
E-mail：21dn007@slkn.ac.jp

<指導教員>
大田 えりか
(聖路加国際大学 国際看護学 教授)

** 必須の質問です*

1. メールアドレス*

同意撤回書

2. 同意撤回確認*

1つだけマークしてください。

- ☐ 私は、研究参加への同意を撤回します。
☐ 私は、研究参加への同意を撤回しません。
セクション4（送信により同意撤回の申請を受け付けたいします。「送信」ボタンを押してください。ご連絡ありがとうございます。）にスキップ

同意日

3. 同意撤回申請日*
同意撤回の確認のために、同意撤回を申請する日付の入力をお願いします。（アンケート回答結果とは切り離して管理いたします。）

例: 2019 年 1 月 7 日

4. 同意撤回者の氏名*
同意撤回の確認のために、氏名を入力をお願いします。（アンケート回答結果とは切り離して管理いたします。）

送信により同意撤回の申請を受け付けたいします。「送信」ボタンを押してください。ご連絡ありがとうございます。

このコンテンツは Google が作成または承認したものではありません。

Google フォーム



本プログラムの説明

プレコンセプションケアを提供する助産師・看護師・保健師に対する教育的介入教材の開発と実行可能性の検討：
パイロット無作為化比較研究

プログラム全体の目的

- プレコン世代（生殖可能年齢）にある若者に対して、ヘルスケアを行う可能性のある、もしくはやりたいと思っている看護職者が、プレコンセプションケアに関する知識とカウンセリングのスキルを習得できること

第1章 プレコンセプションケアの概要

2

プログラムの全体

【Eラーニング】		
第1章	プレコンセプションケアの概要	10分
第2章	プレコンセプションケアの各論 ① (適正体重、風湿、喫煙・飲酒を控える)	10分
第3章	プレコンセプションケアの各論 ② (ワクチン接種、避妊法、月経周期と妊娠)	10分
第4章	具体的なカウンセリングの方法	10分
【オンラインセミナー】		
セミナー (Zoom上)	ロールプレイ（模擬カウンセリング） ディスカッション ネットワークづくり	60分

第1章 プレコンセプションケアの概要

3



第1章：プレコンセプションケアの概要

第1章：プレコンセプションケアの概要の学習目標

学習の目的	学習の目標
プレコンセプションケアとは何かを理解する	1. プレコンセプションケアの定義を理解する
	2. プレコンセプションケアが何を目標としているのかを理解する
	3. プレコンセプションケアの対象者を理解する




図1-1 プレコンセプションケアの概要

そもそも「プレコンセプションケア」とは何？

「Pre-」 = 前の前 + 「Conception」 = 妊娠や受胎

WHOの定義

妊娠が成立する前の女性やカップルに対して、健康状態を改善し、母子の健康状態の悪化につながる行動や個人・環境要因を減らすことを目的とした、生物医学的、行動学的、社会的な健康介入の提供である。

➡ 妊娠する・しないに関わらず、プレコン世代の若者すべての健康管理！

図1-2 プレコンセプションケアの定義

女性のライフサイクルとプレコンセプションケア

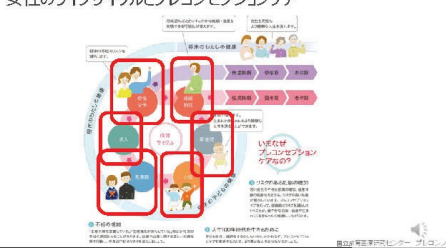
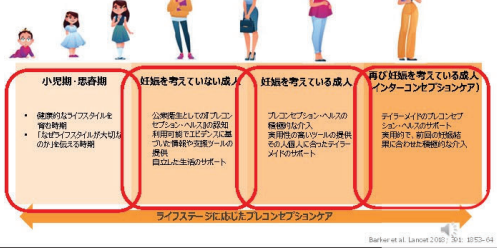


図1-3 女性のライフサイクルとプレコンセプションケア



小児期・思春期

- 健康的なライフスタイルを育む教育
- 「よいライフスタイルが大切」のメッセージを伝える

妊娠を考慮していない成人

- 公衆衛生を通じて「プレコンセプションヘルス」の重要性を伝える
- 利用可能なデジタルツールに基づいた教育や支援プログラムの提供
- 自立的な生活のサポート

妊娠を考慮している成人

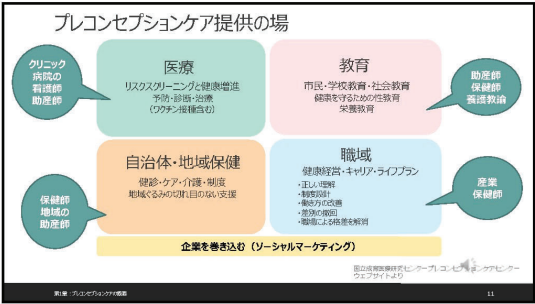
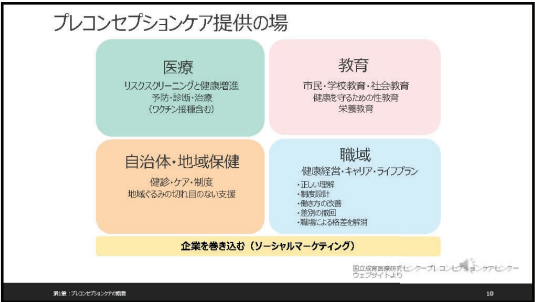
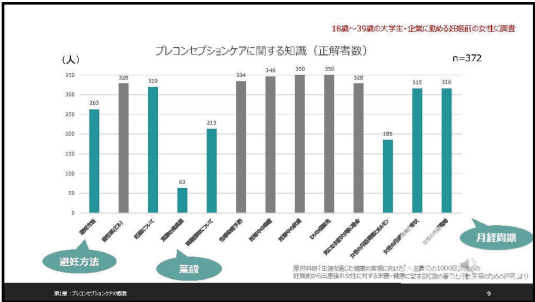
- プレコンセプションヘルスの重要性を伝える
- 実用性の高いツールの提供
- その人個人に合ったライフスタイルのサポート

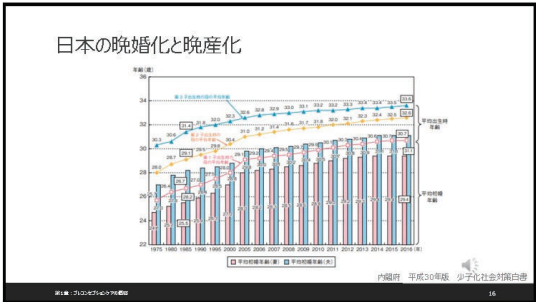
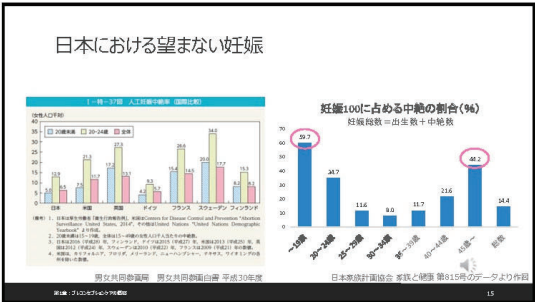
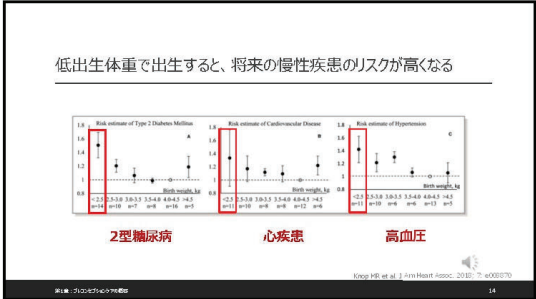
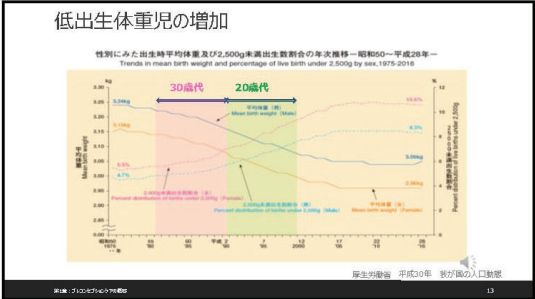
再び妊娠を考慮している成人

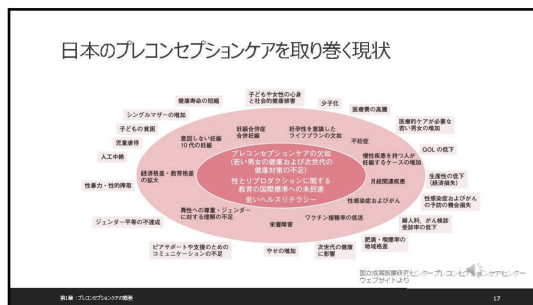
- ライフサイクルのプレコンセプションヘルス
- ヘルスケアのサポート
- 実用性、革新的な特徴、利用に合わせた継続的な介入

ライフステージに応じたプレコンセプションケア

図1-4 プレコンセプションケアのライフサイクル








次回からの各論では、以下の6項目を学びます

- 適正体重を保つ
- 臓臓を鍛える
- 喫煙と飲酒を控える
- 予防接種（HPV・風しん）・かかりつけ医
- 避妊方法を見直す
- 月経同期と妊娠




Two women are sitting at a table in a bright, modern setting, possibly a cafe or a meeting room. They are both smiling and looking at each other, engaged in a conversation. The woman on the left has long brown hair and is wearing a patterned shirt. The woman on the right has dark hair and is wearing a white top. There are some plants and a white chair visible in the background.

これで、「第1章：プレコンセプションケアの概要」を終了します。
振返りとして、下の質問の回答をGoogleフォームで送信してください。

1. 日本におけるプレコンセプションケアで、実際にできていないものは何だと思いますか？

2. 日本におけるプレコンセプションケアで、必要だが実現できていないものは何だと思いますか？

お疲れさまでした！



動画「プレコンセプションケアの概要」

20



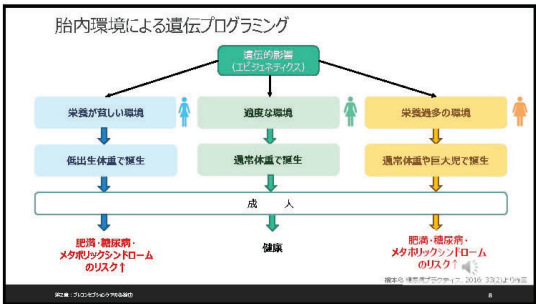
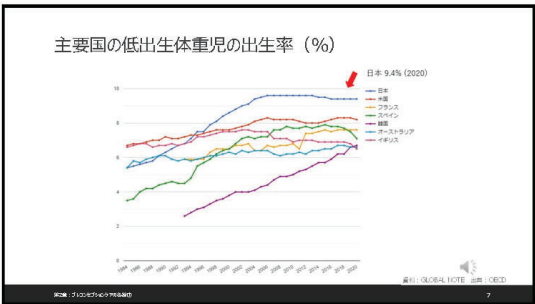
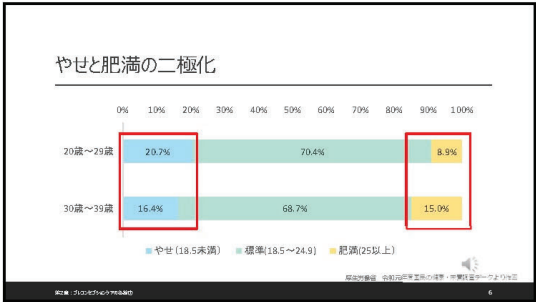
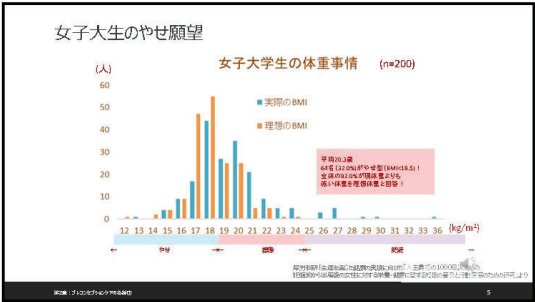
プログラムの全体

【Eラーニング】		
第1章	プレコンセプションケアの概要	10分
第2章	プレコンセプションケアの各論 ① (適正体重、葉酸、喫煙・飲酒を控える)	10分
第3章	プレコンセプションケアの各論 ② (ワクチン接種、避妊法、月経周期と妊娠)	10分
第4章	妊娠の準備と胎児の健康	10分
【4人オンラインセッション】		
セミナー (Zoom上)	ロールプレイ (模擬カンセリング) ディスカッション ネットワーク作り	60分

第2章：プレコンセプションケアの各論①の学習目標

学習の目的	学習の目標
プレコンセプションケアの各項目について理解し、説明できるようになる	1. 適正体重を保つことの必要性を理解する
→適正体重を保つ	2. 適正体重を保つことの効果を説明できるようにする
→葉酸を摂る	3. 葉酸摂取の必要性を理解する
→喫煙・飲酒を控える	4. 妊娠前から葉酸を摂取する目的と必要量を説明できる
	5. 喫煙と飲酒による妊娠・胎児への影響を理解する
	6. 禁煙や飲酒を控える事によって得られる効果が説明できる

適正体重を保つ



やせも肥満も不妊症を増加させる

肥満もやせも排卵障害のリスクが高い

米国の産婦人科医連会のデータを解析
26,125人の妊婦と203人の排卵障害の女性を比較
出典: Hahn-Hemann, JM, et al. JAMA 2012;308:1318-1324

BMI 20未満	BMI 20~24	BMI 25以上
排卵障害のリスク 12%リスク上昇	排卵障害のリスク 最も低い	排卵障害のリスク 29%リスク上昇

国立成育医療研究センター プレコンファクトリ

推奨されている運動習慣

- 大前提として、毎週、一定の時間の有酸素運動をする
- その上で、週に何回か筋トレをする
- 加えて、動かないでじっとしている時間を減らす

有酸素身体活動
少なくとも週に
150分
300分
中等度の有酸素性の
身体活動
または、強度と高強度の身体活動の組み合わせによる同等の量

筋力向上活動
少なくとも週に
2日
すべての主要筋群を
使って、中強度以上の
強度で筋力を強化
する活動を行う

要約版 WHOの身体活動・運動行動ガイドライン(日本語版)より

妊娠前に適正体重に整えることが必要

- 妊娠中の過度な食事制限は、胎内で栄養不足の環境を作り出してしまう。
- やせている人たちは、一気に体重だけを増やすことがよいこととは言えません。
運動して筋力をつけながら、徐々に体を作っていくことが大切です。
- 必要に応じて、医師や管理栄養士などの多職種につなげる

⇒ まずは、自分のBMIを知ってもらう！

BMIの計算と判定

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

BMI	判定
25以上	太り過ぎ
18.5~24.9(標準値は22)	標準範囲
18.4以下	やせ過ぎ

BMI(ボディ・マス・インデックス)は国際的に採られている肥満度を表す指標です。

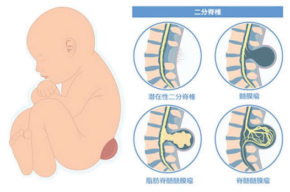
国立成育医療研究センター プレコンファクトリ

葉酸を摂る

FOLIC ACID

薬酸を摂る

葉酸不足は赤ちゃんの二分脊椎の原因になることがある



二分脊椎

脊髄二分脊椎症
無脳症
脂肪脊髄膜膨出
脊髄脊髄膨出

神経管閉鎖は
妊娠6週で
完成します！

13

サプリメントもうまく活用して葉酸を摂取

- 葉酸は水溶性のビタミンB群の一種で、細胞の増殖や成長のために必要不可欠な栄養素
- 食事とサプリメント（400 μ g/日）による摂取が推奨される。（1mg/日は超えないこと）
（厚生労働省、2020）

■葉酸を多く含む食材



いちご
ほうれん草
レバー
納豆

+

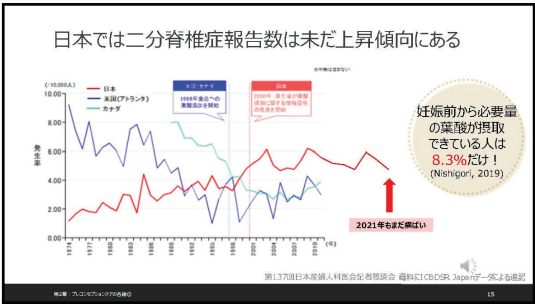


錠剤

血中濃度を上げるために、
妊娠の3か月前に
飲み始めるように
しましょう

エコー胎動調査・分娩エコー胎動ホームページより

14



妊娠中に鉄剤と葉酸を併せて飲むことで貧血予防効果も

- WHOのガイドラインでは、妊婦に対して鉄30～60mgと葉酸400 μ g（0.4mg）のサプリメントを毎日経口補給することが推奨されています
- 2015年に報告されたコクランレビューによると、妊娠中の鉄分の補給は、単独または葉酸補給と組み合わせることにより、**母親の貧血を70%、分娩時の鉄欠乏性貧血を57%減少**させるとされています

WHO recommendations on prenatal care for a positive pregnancy experience
Chlorine Database Syst Rev. (7). CD004736

16



喫煙・飲酒を控える

喫煙による影響

妊婦前

卵巣年齢の上昇
(残りの卵子の数が減少)

↓

妊娠率の低下

男性も…

精子の質の低下や
勃起不全
が起こり得る

妊娠中

流産や死産、子宮外妊娠の
リスクが増加

早産、低出生体重児、胎盤
早期剥離、前置胎盤

児の口蓋裂に影響する
ともいわれている


出産後

乳幼児突然死症候群
(SIDS)のリスクを確
実に高めると思われる

副流煙でも喫煙と
同等にリスクがある

American Society for Reproductive Medicine. 2013 Smoking and Alcohol. A Report of the Surgeon General 2014. 2008.

主流煙と副流煙



- タバコの煙の中には、ニコチン、タール、アンモニア、一酸化炭素などの有害物質が含まれており、これらの成分は、主流煙より、タバコを吸わない人に直接影響する副流煙の方が何倍も多く含まれていることがわかっています。
- 空気中には、副流煙と吐き出された主流煙の両方が存在することになり、タバコを吸わない人は、この両方の煙を吸うことにより、一層多くの害を受けることとなります。

飲酒による影響

【妊婦前】


- 自然に妊娠する可能性が下がる（ビール1缶/日でも10%低下）

妊婦前は、機会飲酒なら問題ないと言われています！

【妊娠中】

- 妊娠初期では、流産や死産、先天異常の可能性が増加
- 妊娠中の飲酒は、胎児性アルコール症候群のリスクを高め、妊娠中にアルコール摂取をした女性の約15人にひとりの確率で、胎児アルコール症候群で出生
 - ・特徴的な顔貌（小さな目、薄い唇など）
 - ・発育の遅れ
 - ・中枢神経の障害（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）などの先天異常がみとめられること

妊婦中は、禁酒を！




【男性では】

- 精子の質が下がる

234


Appendix D. E-learning contents (Chapter 2)

これで、「第2章：プレゼンテーションの各論②」を終了します。
振り返りとして、下の質問の回答をGoogleフォームで送信してください。



1. 今回学んだ3項目の中で、日本の若者に必要だと思ったものは何でしたか？
2. それは、あなたがいる施設ではケア提供を行っていますか？

お疲れさまでした！



英語：プレゼンテーションの各論②

21



プログラムの全体

【Eラーニング】		
第1章	プレコンセプションケアの概要	10分
第2章	性でプレコンセプションケアの意義① (感染症、薬、薬物、喫煙、飲酒、妊娠)	10分
第3章	プレコンセプションケアの各論 ② (ワクチン接種、避妊法、月経周期と妊娠)	10分
第4章	妊娠のリスクと予防策	10分
【オンラインセミナー】		
セミナー (Zoom上)	ロールプレイ（感染カウンセリング） ディスカッション ネットワーキング	60分

※ 第3章：プレコンセプションケアの各論②

第3章：プレコンセプションケアの各論②の学習目標

学習の目的	学習の目標
プレコンセプションケアの各項目について理解し、説明できるようになる ・予防接種（HPV・風しん） ・かかりつけ医 ・避妊方法を理解する ・月経周期と妊娠	1. 感染症による将来の健康・治療への影響を理解する 2. ワクチン接種することの効果説明できる 3. 避妊方法について理解する 4. 避妊方法について説明することができる 5. 月経周期と性ホルモンの変化、妊娠成立の過程を理解できる 6. 月経周期と性ホルモンの変化、妊娠成立の過程を説明できる

※ 第3章：プレコンセプションケアの各論②



先天性風しん症候群

- 妊娠中（とくに妊娠初期）の女性が風疹に感染すると胎児に先天性風疹症候群が胎える可能性がある。
- 感染する時期が早いほど赤ちゃんの症状が重篤になる。
- まずは、母子手帳や家族に話を聞くなど確認を促す。
- 接種後年数の経過と共に交代価が下がることもあるが、追加接種を行うことで免疫力を強化することが可能である。

※1990年4月1日以前に生まれたひとは、風しんワクチンを1回しか受けていない
※1975年4月1日以前に生まれた男性は、風しんをワクチンを1回も受けていない

先天性の目の病気
（白内障、緑内障、網膜症 など）
先天性の耳の病気
（難聴）
先天性の心臓の病気
（動脈狭窄症 など）
造血性疾患
（血小板減少性紫斑病 など）

妊娠する前に必要なワクチンを接種

- 妊娠前にワクチン接種をすることで、下記の感染症が予防できる
- 生ワクチンなので、接種後2ヶ月間は避妊が必要

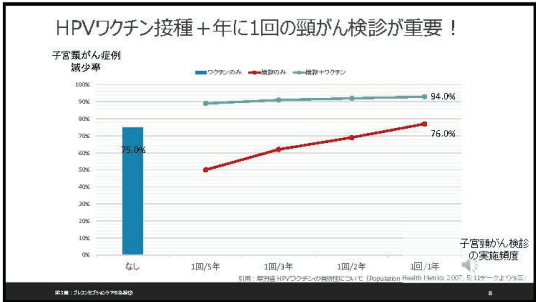
妊娠中のワクチン接種はできません。

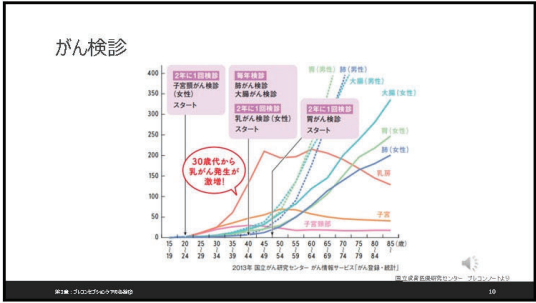
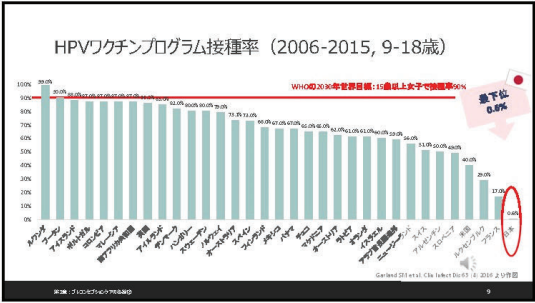
感染症	胎児への影響	母体への影響	ワクチンのタイプ
麻疹（はしか）		重症化しやすい	生ワクチン
風しん	先天性風しん症候群 （心疾患、難聴、白内障）		
水痘	先天性水痘症候群 （神経障害、奇形）	重症化しやすい	

HPV感染による子宮頸がん

子宮頸がんの進行
①HPVの感染
②HPVの持続感染
③癌前変化（CIN）
④子宮頸がん

HPVワクチン接種により、①～③の段階を予防することができ、④の発生リスクを減らすことができます。





ブレストアウェアネス

★乳がん 月に1回セルフチェック

月経がはじまって1週間前後のタイミングでチェックしましょう!

『乳房を意識する生活習慣』

～ブレストアウェアネス4つのポイント～

1. 自身の乳房の状態を知る (見てさわって)
2. 乳房の変化に気を付ける (しこり、分泌など)
3. 変化に気づいたらすぐ医師に相談
4. 40歳になったら2年に1回マンモグラフィ

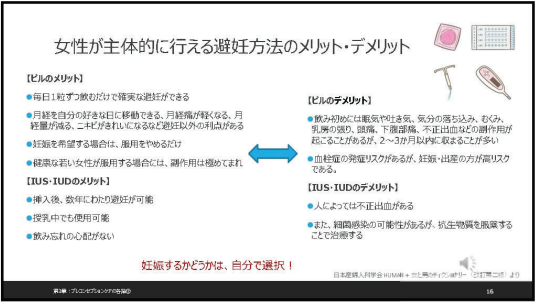
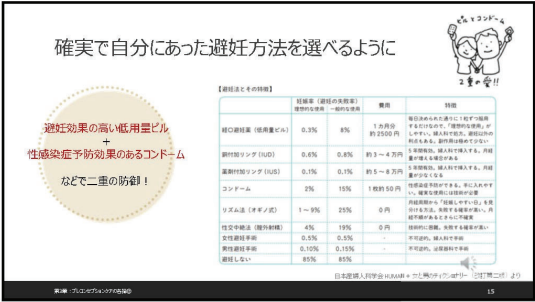
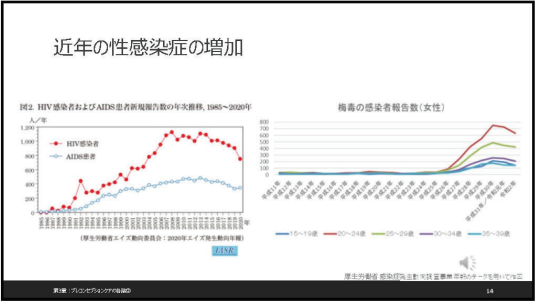
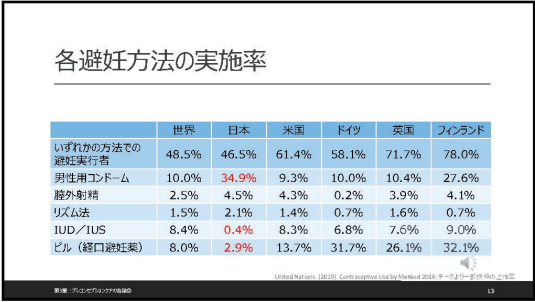
手で触れてチェック

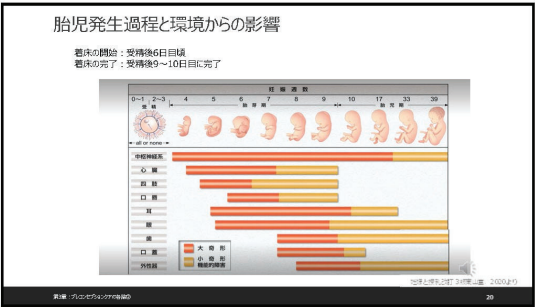
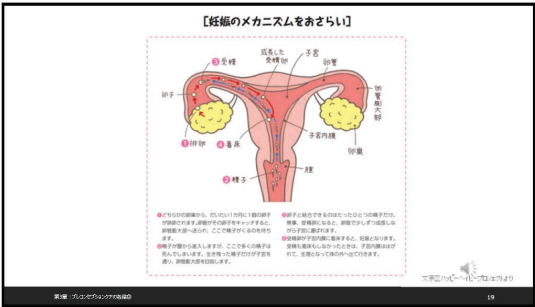
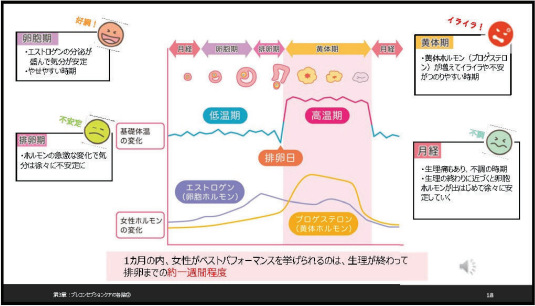
鏡の前でチェック

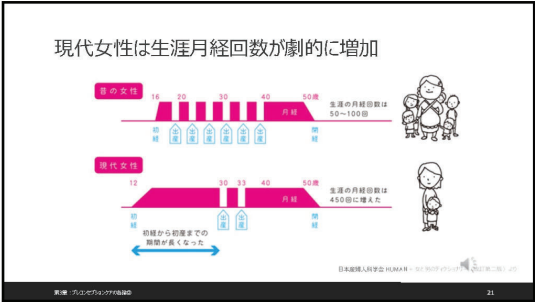
Source: ブレストアウェアネス

避妊方法を見直す

Source: ブレストアウェアネス







婦人科のかかりつけ医のすすめ

月経痛は？ <input type="radio"/> あつても軽い痛み <input checked="" type="radio"/> 日常生活に支障をきたす痛み、量が足りない	月経の間隔は？ <input type="radio"/> 25〜35日おき <input checked="" type="radio"/> 24日以下、39日以上	月経の持続日数は？ <input type="radio"/> 3〜7日間 <input checked="" type="radio"/> 1〜2日、8日以上
出血量は？ <input type="radio"/> 20〜140ml <input checked="" type="radio"/> ナプキン1〜2時間交換する、2.5cm以上の血の塊が出る	月経前の体調は？ <input type="radio"/> イライラやだるさがあるが、我慢できる <input checked="" type="radio"/> 感情がコントロールできない	月経時以外は？ <input type="radio"/> 特に問題なく過ごしている <input checked="" type="radio"/> 月経時以外でも出血や腹痛がある、貧血がある

ひとつでも ☒ があれば、婦人科受診がおすすめされます。
おかけつけ婦人科医に相談しましょう。

日本産婦人科学会 産科医療連携センター 産科医療連携センター 産科医療連携センター

アセスメントした上で、必要時医師につなげる！

これで、「第3章：プレコンセプションケアの各論②」を終了します。
振り返りとして、下の質問の回答をアンケートフォームで送信してください。

1. 今回学んだ3項目の中で、日本の若者に必要だと思ったものは何でしたか？
2. それは、あなたがいる施設ではケア提供を行っていますか？

お疲れさまでした！

日本産婦人科学会 JGOG 第 1 号 2019 年 12 月 1 日




プログラムの全体

【モラーニング】		
第1章	プレコンセプションケアの概要	10分
第2章	プレコンセプションケアの各論 ① (適正体重、葉酸、喫煙・飲酒を控える)	10分
第3章	プレコンセプションケアの各論 ② (ワクチン接種、避妊法、月経周期と妊娠)	10分
第4章	具体的なカウンセリングの方法	10分
【オンラインセミナー】		
セミナー (Zoom上)	ロールプレイ (模擬カウンセリング) ディスカッション ネットワークづくり	60分

第4章：プレコンセプションケアの実践の学習目標

学習の目的	学習の目標
1. ユースフレンドリーなヘルスケアについて理解する	1. ユースフレンドリーなヘルスケアについて理解する
2. 教材を用いたカウンセリングの流れを理解する	2. 教材を用いたカウンセリングの流れを理解する



ユースフレンドリーなヘルス・サービスの実現

ヘルス・サービスをユースフレンドリーなものにするために

- ヘルス・サービス・プロバイダーが、青少年との関わりにおいて、**ノン・ジャッジメント**で思いやりがあり、そして、**適切なヘルス・サービスを適切な方法で提供するために必要な能力**を持っていること。
- 医療施設が、**青少年に必要なヘルス・サービスを提供するための準備**をしていること。また、青少年にとって**魅力的で「フレンドリー」**であること。
- 青少年が、必要なヘルス・サービスをどこで受けられるかを認識しており、必要な時にはそれが**実現可能**であると同時に**喜んでほしい**と思える事。
- コミュニティの人々が、様々な青少年グループにおけるヘルス・サービスのニーズを認識しており、その提供をサポートしていること。

WHOのユースフレンドリーなヘルス・サービスに関するフレームワーク (quality of care framework)

WHOの「ケアの質」をはかる枠組み (quality of care framework)

- 利用しやすいこと**：青少年が存在するヘルス・サービスに入手できること
- 受け入れやすいこと**：存在するヘルス・サービスが青少年にとって入手しやすくなるものであること
- 公平であること**：一部の選ばれたグループだけでなく、すべての青少年が存在するヘルス・サービスに入手できること
- 適切であること**：青少年に適切なヘルス・サービス（すなわち、青少年が必要としているもの）が提供されていること
- 効果的であること**：適切なヘルスサービスが適切な方法で提供され、青少年への確かな貢献がなされること

WHOのユースフレンドリーなヘルス・サービスに関するフレームワーク (quality of care framework)

ユースフレンドリーなヘルス・ケアの枠組み

- 医療へのアクセシビリティ**：立地、手頃な価格
- スタッフの態度**：正確な知識、全人的ケアの提供、尊重・支持的態度、誠実、信頼、親しみやすさ
- コミュニケーション**：情報の明確さと量、傾聴スキル、質、コミュニケーションのトーン
- 医療的な能力**：テクニカルスキル(手技)
- ガイドラインに基づいたケア**：守秘義務、自律性、成人向け医療サービスへの移行、包括的ケア
- 年齢に応じた環境**：予約時間の柔軟性、プライバシーな物理的空間、若者向けの健康情報、清潔、待ち時間、ケアの継続性、プライバシー
- 健康管理への関与**
- ヘルスアウトカム**：疼痛管理、QOL

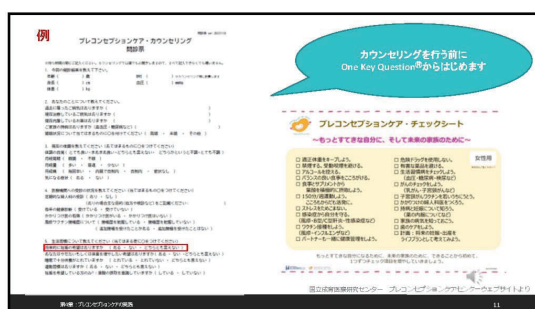
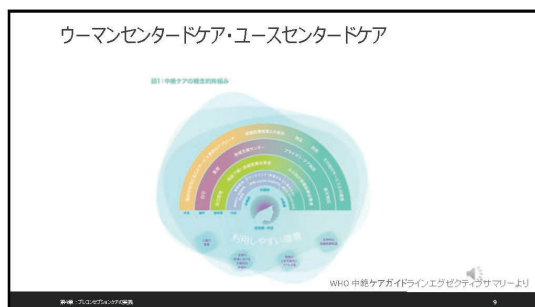
The Journal of adolescent health : official publication of the Society for Adolescent Medicine, 52(5), 473-483

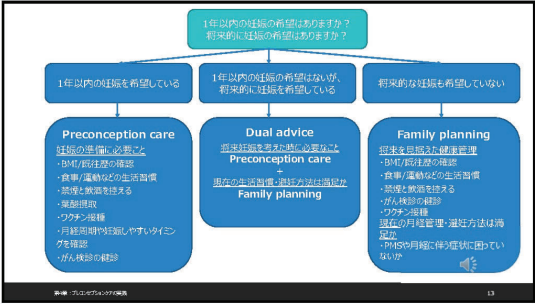
様々な場所で実施が可能

- 病院（高次施設）
- 職場
- クリニック（プライマリケア）
- 薬局
- 地域
- ユースセンター
- 教育施設



WHOのユースフレンドリーなヘルス・サービスに関するフレームワーク (quality of care framework)





アクション宣言

「アクション宣言」を行うことの効果

1つ目は、「数値付付」のアプローチとなる、生活習慣を変えること、また続けることで得られる「メリット」を理解してもらう。

2つ目は、具体的な「アクション」を提示することで、「これで始められる」といって「自信」を与え、アプローチをする。

この「アクション」を自分の言葉で宣言してもらうことで、行動変容を促す。

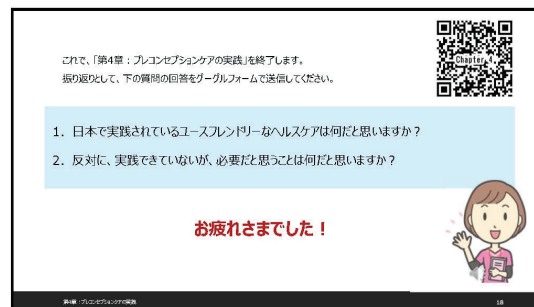
国立成育医療研究センター プレコンセプションケアセンターウェブサイト

教材リソースのアクセス

国立成育医療研究センタープレコンノートウェブサイト

ユースランドリー等ヘルス・サービスの実現

Appendix D. E-learning contents (Chapter 4)



直後のアンケート（介入群）

この度は、研究へのご参加にご協力いただき誠にありがとうございます。

こちらのアンケートはオンラインの受講と、オンラインセミナー受講後にご回答ください。

このアンケートの回答には、15分程度の時間を要します。

※各アンケートを、メールアドレスにて同一者と判断しますので、毎回同じメールアドレスをご入力ください。

**必須の質問です*

1. メールアドレス ***

研究用ID

2. 研究用ID ***

セクション1：プレコンセプション・ヘルスに関してあてはまるものをお答えください。

このセクションには13問の質問があります。

3. Q1-1. 次のうち避妊に関する考え方として誤っているものはどれですか。 ***

1つだけマークしてください。

- ☐ 性感染症の予防のためコンドームを使用する
- ☐ 基礎体温法だけでは確実に避妊できないので、コンドームも併用する
- ☐ 避妊を男性まかせにしないため、女性自らが低容量ピルを内服する
- ☐ 子宮内避妊システムを入れていければ性感染症は予防できる

4. Q1-2. 次のうちピル（避妊薬）について誤っているものはどれですか。 ***

1つだけマークしてください。

- ☐ 毎日決まった時間以内服する
- ☐ 服用中は定期的に受診する必要がある
- ☐ 血栓症のリスクがある場合には内服できない
- ☐ きちんと内服していれば避妊率は100%である

5. Q1-3. 次のうち妊娠について誤っているものはどれですか。 ***

1つだけマークしてください。

- ☐ 排卵は女性ホルモンによってコントロールされている
- ☐ 卵子と精子が会ってできた受精卵が子宮に着床することで妊娠が成立する
- ☐ 排卵日以外での性交渉では妊娠しない
- ☐ 妊娠した場合、生理が1週間遅れたと思ったら妊娠5週間後である

6. Q1-4. 次のうち赤ちゃんの脳・脊髄の先天異常のリスクを減らすのに有効な薬 ***

酸の最小摂取量はどのぐらいですか。

1つだけマークしてください。

- ☐ 100μg
- ☐ 200μg
- ☐ 300μg
- ☐ 400μg

Appendix E. Post-intervention questionnaire (Intervention group)

- 7。 Q1-6. 次のうち妊娠の計画・予定がある女性の葉酸摂取に関して、**正しいもの** *
はどれですか。
1つだけマークしてください。
- ☐ 妊娠の計画・予定がある女性は、サプリメントから葉酸を摂ることを選けたほうがよい
- ☐ 妊娠の計画・予定がある女性は、普段の食事以外にサプリメントから葉酸を摂ることが望ましい
- 8。 Q1-6. 次のうち性感染症を予防するために**有効なもの**はどれですか。 *
- 1つだけマークしてください。
- ☐ オーラルセックスをする
- ☐ 低容量ピルを使用する
- ☐ 性交渉の時にコンドームを使用する
- 9。 Q1-7. 次のうち妊娠中の喫煙について**正しいもの**はどれですか。 *
- 1つだけマークしてください。
- ☐ 妊婦の喫煙は、少量でも子どもに影響する可能性がある
- ☐ 電子タバコは子どもに影響する可能性はない
- ☐ 同居者の喫煙（受動喫煙）は子どもに影響する可能性はない
- 10。 Q1-8. 次のうち妊娠中の女性の飲酒が赤ちゃんに与える影響として**正しいもの**はどれですか。
1つだけマークしてください。
- ☐ 連日であれば、胎児に影響する可能性はない
- ☐ 1度に大量に飲まなければ、胎児に影響する可能性はない
- ☐ 少量でも胎児に影響する可能性がある
- 11。 Q1-9. 次のうちパートナーからの暴力の相談場所として**正しいもの**はどれですか。
1つだけマークしてください。
- ☐ 病気のことではないので病院では相談できない
- ☐ 全国で利用できる電話相談がある
- ☐ 事件ではないので警察に相談はできない
- ☐ 個人的な問題なので、自分で解決するように努める
- 12。 Q1-10. 気にはなる病気の症状が持続するときはどうしますか。 *
- 1つだけマークしてください。
- ☐ SNSの交流サイトで相談する
- ☐ 医療従事者に相談する
- ☐ 何もしないで様子を見る
- ☐ 自分の信仰や治療法に頼る
- 13。 Q1-11. 次のうち女性の月経（生理）周期に関わるホルモンとして誤っているものはどれですか。
1つだけマークしてください。
- ☐ エストロゲン
- ☐ プロゲステロン
- ☐ オキシトシン
- ☐ 黄体ホルモン

Appendix E. Post-intervention questionnaire (Intervention group)

14. Q1-12. 次のうち女性の月経（生理）周期に関する症状について隠っているものはどれですか。 *

1つだけマークしてください。

- ☐ 月経中の下腹部痛
☐ 排卵時の下腹部痛
☐ 月経前に不調が起ることはない
☐ 生理痛が辛いときは病院を受診したほうがよい

15. Q1-13. 次のうち女性の月経（生理）周期に関して隠っているものはどれですか。 *

1つだけマークしてください。

- ☐ 正常とされる月経のめやすは25～38日である
☐ ストレスが生理不順（生理の遅れ）の原因となることはない
☐ 生理不順が続く場合は、病院を受診したほうがよい
☐ 過度なダイエットは無月経（生理が止まる）の原因となる

セクション2：知識テスト

このセクションは10問の質問があります。

16. Q2-1. プレコンセプションケアに関して、正しいものはどれですか。 *

1つだけマークしてください。

- ☐ プレコンセプションケアとは、妊娠を望んでいる女性のみを対象とし、妊娠できるようにケアを行うことを指している。
☐ プレコンセプションケアとは、妊娠を望んでいる人も、望んでいない人も含んだ、すべての若者の健康管理である。
☐ プレコンセプションケアとは、妊婦を対象とし、妊娠合併症の予防や胎児の健康を高めるケアである。

17. Q2-2. 避妊方法に関して、正しいものはどれですか。 *
- 1つだけマークしてください。

- ☐ 一般的な使用方法による避妊の失敗率は、低用量ピルで15%、男性用コンドームで8%であり、男性用コンドームの方が避妊効果が高い。
☐ 日本人の低用量ピルの使用率は2.9%であり、世界全体の使用率よりも高い割合である。
☐ 日本人が選択する避妊法は、男性用コンドームが35%程度、低用量ピルが3%程度と圧倒的に男性用コンドームが多い。

18. Q2-3. 胎児の発生過程について、隠っているものはどれですか。 *

1つだけマークしてください。

- ☐ 中枢神経や心臓、四肢、眼、耳などの重要な臓器の確奇形性に影響する時期は、妊娠8週目までにほとんど始まっている。
☐ 中枢神経や心臓、四肢、眼、耳などの重要な臓器の確奇形性に影響する時期は、妊娠20週頃に集中している。
☐ 中枢神経や心臓、四肢、眼、耳などの重要な臓器の確奇形性に影響する時期は、妊娠に気付く前から始まっている。

19. Q2-4. 葉酸摂取について正しいものはどれですか。 *

1つだけマークしてください。

- ☐ 葉酸は妊娠初期に必要な栄養素であるので、妊娠反応を確認しに来た女性へ必要量の葉酸摂取を勧めると良い。
☐ 葉酸は妊娠初期の血中濃度を高めるために、妊娠前からの摂取が必要である。
☐ 妊娠を考える女性へのサプリメントによる葉酸の摂取は、推奨されない。

Appendix E. Post-intervention questionnaire (Intervention group)

20. Q2-5. 喫煙が女性とその子どもに与える影響について、**誤っているもの**はどれか。 *
- 1つだけマークしてください。
- ☐ 卵巣年齢が上昇し、残りの卵子の数が減少し、妊娠率も低下する。
- ☐ 流産や死産、子宮外妊娠のリスクが上昇する。
- ☐ 胎児の髄膜瘤の発生率が上昇する。
21. Q2-6. 妊娠前の女性のBMIと妊娠率について、**正しいもの**はどれか。 *
- 1つだけマークしてください。
- ☐ やせと肥満の女性のどちらも妊娠率が低下する。
- ☐ やせの女性のみ妊娠率が低下する。
- ☐ 肥満の女性のみ妊娠率が低下する。
- ☐ 正常BMIの女性が最も妊娠率が低い。
22. Q2-7. 先天性風しん症候群の予防について、**誤っているもの**はどれか。 *
- 1つだけマークしてください。
- ☐ 母子手帳での確認や、家族に聞いたりして、子どもの頃に風しん予防接種を行っているか確認する。
- ☐ パートナーの風しんワクチン接種は不要であるので、推奨しない。
- ☐ 風しんの抗体価検査を行い、抗体価を確認する。
- ☐ 風しんワクチンの追加接種を行ったので、その後2か月程度の避妊する。
23. Q2-8. 月経時の症状について、受診をすすめる目安として**誤っているもの**はどれか。 *
- 1つだけマークしてください。
- ☐ 日常生活に支障をきたすぐらいの生理痛があり、鎮痛薬を使用しても効かない。
- ☐ 月経周期が24日以下、もしくは39日以上
- ☐ 月経の持続日数が1〜2日、もしくは8日以上
- ☐ 出血量が20ml〜140ml程度
24. Q2-9. 子宮頸がん予防について、**正しいもの**はどれか。 *
- 1つだけマークしてください。
- ☐ 15歳までのHPVワクチンの接種と、子宮がん検診の双方を行うことが望ましい。
- ☐ 15歳までにHPVワクチンを完了すれば、HPVに感染しないので、子宮がん検診は不要である。
- ☐ HPVワクチンを打たなくても、毎年子宮がん検診をしていれば、子宮頸がん症例の減少率は、HPVワクチンを打った場合と同じである。
25. Q2-10. 運動について、**正しいもの**はどれか。 *
- 1つだけマークしてください。
- ☐ 週に2日程度の有酸素運動が推奨されている。
- ☐ 週に2日程度、集中的に筋トレを行うことが推奨されている。
- ☐ 毎週、一定時間の有酸素運動を基本に、週に2日程度の筋トレが推奨されている。

セクション3：プレコンセプションケアの態度についての質問

このセクションには9項目の質問があります。

Appendix E. Post-intervention questionnaire (Intervention group)

- 26。 Q3-1: 私は対象者からプレコンセンサスセッションケアについて聞かれることがある *
- 1つだけマークしてください。
- ☐ とてもそう思う
- ☐ どちらかと言えばそう思う
- ☐ どちらでもない
- ☐ どちらかと言えばそう思わない
- ☐ まったくそう思わない
- 27。 Q3-2: 私から対象者にプレコンセンサスセッションケアについて聞くことがある *
- 1つだけマークしてください。
- ☐ とてもそう思う
- ☐ どちらかと言えばそう思う
- ☐ どちらでもない
- ☐ どちらかと言えばそう思わない
- ☐ まったくそう思わない
- 28。 Q3-3: 私は対象者からプレコンセンサスセッションケアについて聞かれることが好き *
- ではない
- 1つだけマークしてください。
- ☐ とてもそう思う
- ☐ どちらかと言えばそう思う
- ☐ どちらでもない
- ☐ どちらかと言えばそう思わない
- ☐ まったくそう思わない
- 29。 Q3-4: 私は臨床や地域、教育などの現場でのプレコンセンサスセッションケアについて専門的に興味を持っている *
- 1つだけマークしてください。
- ☐ とてもそう思う
- ☐ どちらかと言えばそう思う
- ☐ どちらでもない
- ☐ どちらかと言えばそう思わない
- ☐ まったくそう思わない
- 30。 Q3-5: 私は対象者とプレコンセンサスセッションケアについて快く話をするこことができる *
- 1つだけマークしてください。
- ☐ とてもそう思う
- ☐ どちらかと言えばそう思う
- ☐ どちらでもない
- ☐ どちらかと言えばそう思わない
- ☐ まったくそう思わない
- 31。 Q3-6: 私は対象者にプレコンセンサスセッションケアについて話せる自信がある *
- 1つだけマークしてください。
- ☐ とてもそう思う
- ☐ どちらかと言えばそう思う
- ☐ どちらでもない
- ☐ どちらかと言えばそう思わない
- ☐ まったくそう思わない

Appendix E. Post-intervention questionnaire (Intervention group)

- 32。 Q3-7: 私は**女性の対象者**とプレコンセンションケアについて快く話をするこ
とができる *

1つだけマークしてください。

- ☐ とてもそう思う
☐ どちらかと言えばそう思う
☐ どちらでもない
☐ どちらかと言えばそう思わない
☐ まったくそう思わない

- 33。 Q3-8: 私は**若い対象者**とプレコンセンションケアについて快く話をするこ
とができる *

1つだけマークしてください。

- ☐ とてもそう思う
☐ どちらかと言えばそう思う
☐ どちらでもない
☐ どちらかと言えばそう思わない
☐ まったくそう思わない

- 34。 Q3-9: 私は**成人の対象者**とプレコンセンションケアについて快く話をするこ
とができる *

1つだけマークしてください。

- ☐ とてもそう思う
☐ どちらかと言えばそう思う
☐ どちらでもない
☐ どちらかと言えばそう思わない
☐ まったくそう思わない

セッション4：プレコンセンションケア実践の自信についての質問

このセッションには6項目の質問があります。

- 35。 Q4-1: 適正体重を保つことについてのカウンセリング *

1つだけマークしてください。

- ☐ できない、または、まったく行っただけ
☐ 手本通りに実践することができる
☐ 目標達成のために学習内容に応用し、多様な方法で個別的なケアができる
☐ 必要に応じて医師や管理栄養士などの多職種との協働も取り入れ個別的なケアを行うことができる
☐ その他 _____

- 36。 Q4-2: 葉酸摂取についてのカウンセリング *

1つだけマークしてください。

- ☐ できない、または、まったく行っただけ
☐ 手本通りに実践することができる
☐ 目標達成のために学習内容に応用し、多様な方法で個別的なケアができる
☐ 必要に応じて医師や管理栄養士などの多職種との協働も取り入れ個別的なケアを行うことができる
☐ その他 _____

- 37。 Q4-3: 予防接種（HPV、風しん）・かかりつけ医を持つことについてのカウンセリング *

1つだけマークしてください。

- ☐ できない、または、まったく行っただけ
☐ 手本通りに実践することができる
☐ 目標達成のために学習内容に応用し、多様な方法で個別的なケアができる
☐ 必要に応じて医師や管理栄養士などの多職種との協働も取り入れ個別的なケアを行うことができる
☐ その他 _____

38。 Q4-4: 避妊方法を見直すことについてのカウンセリング *

1つだけマークしてください。

- ☐ できない、または、まったく行ったことがない
- ☐ 手本通りに実践することができる
- ☐ 目標達成のために学習内容に応用し、多様な方法で個別的なケアができる
- ☐ 必要に応じて医師や管理栄養士などの多職種との協働も取り入れ個別的なケアを行うことができる
- ☐ その他: _____

39。 Q4-5: 月経周期と妊娠についてのカウンセリング *

1つだけマークしてください。

- ☐ できない、または、まったく行ったことがない
- ☐ 手本通りに実践することができる
- ☐ 目標達成のために学習内容に応用し、多様な方法で個別的なケアができる
- ☐ 必要に応じて医師や管理栄養士などの多職種との協働も取り入れ個別的なケアを行うことができる
- ☐ その他: _____

40。 Q4-6: 喫煙と飲酒を控えることについてのカウンセリング *

1つだけマークしてください。

- ☐ できない、または、まったく行ったことがない
- ☐ 手本通りに実践することができる
- ☐ 目標達成のために学習内容に応用し、多様な方法で個別的なケアができる
- ☐ 必要に応じて医師や管理栄養士などの多職種との協働も取り入れ個別的なケアを行うことができる
- ☐ その他: _____

セッション6: **この教育プログラム**についてお聞きます。

eラーニングを受講してみて、あなたが感じたものに一番近いものをお答えください。また、そう感じた理由がありましたら教えてください（該当箇所のみで構いません）。このセッションは22問（うち11問のみ必須解答）の質問があります。

41。 Q5-1. コースを受講した事で、プレコンセンシオンケアに対しての関心が高まった

1つだけマークしてください。

- ☐ まったく思わない
- ☐ あまりそう思わない
- ☐ どちらでもない
- ☐ まあまあそう思う
- ☐ とてもそう思う

42。 Q5-2. その理由を教えてください

43。 Q5-3. コースを受講した事で、プレコンセンシオンケアを提供する意欲が湧いた

1つだけマークしてください。

- ☐ まったく思わない
- ☐ あまりそう思わない
- ☐ どちらでもない
- ☐ まあまあそう思う
- ☐ とてもそう思う

Appendix E. Post-intervention questionnaire (Intervention group)

- 44。 Q5-4. その理由を教えてください
- 45。 Q5-5. コースを受講した事で、プレコンセプションケアについてよく理解できました

1つだけマークしてください。

☐ まったく思わない

☐ あまりそう思わない

☐ どちらでもない

☐ まあまあそう思う

☐ とてもそう思う
- 46。 Q5-6. その理由を教えてください。
- 47。 Q5-7. コースを受講した事で、プレコンセプションケアを提供するのに必要な知識が得られた

1つだけマークしてください。

☐ まったく思わない

☐ あまりそう思わない

☐ どちらでもない

☐ まあまあそう思う

☐ とてもそう思う
- 48。 Q5-8. その理由を教えてください
- 49。 Q5-9. コースを受講した事で、プレコンセプションケアは助産師・看護師・保健師が習得すべきスキルであると思った

1つだけマークしてください。

☐ まったく思わない

☐ あまりそう思わない

☐ どちらでもない

☐ まあまあそう思う

☐ とてもそう思う

Appendix E. Post-intervention questionnaire (Intervention group)

- 50。 Q5-10. その理由を教えてください
- 51。 Q5-11. コースを受講した事で、プレコンセンサシオンケアを提供する自身が高*
まった

1つだけマークしてください。

☐ まったく思わない

☐ あまりそう思わない

☐ どちらでもない

☐ まあまあそう思う

☐ とてもそう思う
- 52。 Q5-12. その理由を教えてください
- 53。 Q5-13. コースを受講した事で、自分が所属する施設で積極的に提供したいと*
思った

1つだけマークしてください。

☐ まったく思わない

☐ あまりそう思わない

☐ どちらでもない

☐ まあまあそう思う

☐ とてもそう思う
- 54。 Q5-14. その理由を教えてください
- 55。 Q5-15. コースを受講した事で、プレコンセンサシオンケアは婦人科を設置して*
いる多くの病院・クリニックで提供されるべきケアだと思った

1つだけマークしてください。

☐ まったく思わない

☐ あまりそう思わない

☐ どちらでもない

☐ まあまあそう思う

☐ とてもそう思う

Appendix E. Post-intervention questionnaire (Intervention group)

- 56。 Q5-16. その理由を教えてください
- 57。 Q5-17. このコースは、妊娠可能年齢の女性へのケアを向上させるのに有効だ*
と思った

1つだけマークしてください。

☐ まったく思わない

☐ あまりそう思わない

☐ どちらでもない

☐ まあまあそう思う

☐ とてもそう思う
- 58。 Q5-18. その理由を教えてください
- 59。 Q5-19. このコースに取り組むことでやりがいを感じさせてくれますか*

1つだけマークしてください。

☐ まったく思わない

☐ あまりそう思わない

☐ どちらでもない

☐ まあまあそう思う

☐ とてもそう思う
- 60。 Q5-20. その理由を教えてください
- 61。 Q5-21. このコースの受講に要した時間はどのくらい感じましたか*

1つだけマークしてください。

☐ 短すぎる

☐ 少し短い

☐ ちょうどよい

☐ 少し長い

☐ 長すぎる

☐ その他

Appendix E. Post-intervention questionnaire (Intervention group)

62。 Q6-22. その理由を教えてください

セッション 6：教育プログラムを使用して感じたことを教えてください。

また、そう感じた理由がありましたら教えてください（該当箇所のみで構いません）。
このセッションでは10問（うち5問のみ必須解答）の質問があります。

63。 Q6-1. このコースを使うことで知識つける事ができた *

1つだけマークしてください。

1	2	3	4	5
ま	っ	○	○	○
とてもそう思う				

64。 Q6-2. その理由を教えてください

65。 Q6-3. このコースを使うことで仕事のパフォーマンスが上がると思う *

1つだけマークしてください。

1	2	3	4	5
ま	っ	○	○	○
とてもそう思う				

66。 Q6-4. その理由を教えてください

67。 Q6-5. このコースは自分にとって活用できるものであった *

1つだけマークしてください。

1	2	3	4	5
ま	っ	○	○	○
とてもそう思う				

68。 Q6-6. その理由を教えてください。

69。 Q6-7. 私はこのコースに満足している *

1つだけマークしてください。

1	2	3	4	5
ま	っ	○	○	○
とてもそう思う				

Appendix E. Post-intervention questionnaire (Intervention group)

70. Q6-8. その理由を教えてください。

71. Q6-9. 私はこのコースを受講した経験を好意的に感じている *
1つだけマークしてください。

1	2	3	4	5
ま	○	○	○	○
とてもそう思う				

72. Q6-10. その理由を教えてください。

ご意見・ご感想をお聞かせください。

73. 本プログラムに関して、ご意見・ご感想がございましたらお聞かせください。

74. 本研究に関して、ご意見・ご感想がございましたらお聞かせください。

アンケートはここで終了になります。「送信」ボタンを押してください。ご協力
いただきありがとうございます。

このコンテンツは Google が作成または承認したものではありません。

Google フォーム

2回目のアンケート（対照群）

この度は、研究へのご参加にご協力いただき誠にありがとうございます。

このアンケートの回答には、10分程度の時間を要します。

※各アンケート名、メールアドレスにて同一者と判断しますので、毎回同じメールアドレスをご入力ください。

*必須の質問です

1. メールアドレス *

研究用ID

2. 研究用ID *

セクション1：プレコンセプション・ヘルスに関してあてはまるものをお答えください。

このセクションには13問の質問があります。

3. Q1-1. 次のうち避妊に関する考え方として誤っているものはどれですか。 *

1つだけマークしてください。

- ☐ 性感染症の予防のためコンドームを使用する
- ☐ 基礎体温法だけでは確実に避妊できないので、コンドームも併用する
- ☐ 避妊を男性まかせにしないため、女性自らが低容量ピルを内服する
- ☐ 子宮内避妊システムを入れていけば性感染症は予防できる

4. Q1-2. 次のうちピル（避妊薬）について誤っているものはどれですか。 *

1つだけマークしてください。

- ☐ 毎日決まった時間に内服する
- ☐ 服用中は定期的に受診する必要がある
- ☐ 血栓症のリスクがある場合には内服できない
- ☐ きちんと内服していれば避妊率は100%である

5. Q1-3. 次のうち妊娠について誤っているものはどれですか。 *

1つだけマークしてください。

- ☐ 排卵は女性ホルモンによってコントロールされている
- ☐ 卵子と精子が会ってできた受精卵が子宮に着床することで妊娠が成立する
- ☐ 排卵日以外での性交渉では妊娠しない
- ☐ 妊娠した場合、生理が1週間遅れたと思ったら妊娠5週間後である

6. Q1-4. 次のうち赤ちゃんの脳・脊髄の先天異常のリスクを減らすのに有効な薬酸の最小摂取量はどのぐらいですか。 *

1つだけマークしてください。

- ☐ 100μg
- ☐ 200μg
- ☐ 300μg
- ☐ 400μg

Appendix F. Post-intervention questionnaire (Control group)

- 7。 Q1-6. 次のうち妊娠の計画・予定がある女性の葉酸摂取に関して、**正しいもの** *
はどれですか。
- 1つだけマークしてください。
- ☐ 妊娠の計画・予定がある女性は、サプリメントから葉酸を摂ることを選けたほうがよい
- ☐ 妊娠の計画・予定がある女性は、普段の食事以外にサプリメントから葉酸を摂ることが望ましい
- 8。 Q1-6. 次のうち性感染症を予防するために**有効なもの**はどれですか。 *
- 1つだけマークしてください。
- ☐ オーラルセックスをする
- ☐ 低容量ピルを使用する
- ☐ 性交渉の時にコンドームを使用する
- 9。 Q1-7. 次のうち妊娠中の喫煙について**正しいもの**はどれですか。 *
- 1つだけマークしてください。
- ☐ 妊婦の喫煙は、少量でも子どもに影響する可能性がある
- ☐ 電子タバコは子どもに影響する可能性はない
- ☐ 同居者の喫煙（受動喫煙）は子どもに影響する可能性はない
- 10。 Q1-8. 次のうち妊娠中の女性の飲酒が赤ちゃんに与える影響として**正しいもの**はどれですか。 *
- 1つだけマークしてください。
- ☐ 連日であれば、胎児に影響する可能性はない
- ☐ 1度に大量に飲まなければ、胎児に影響する可能性はない
- ☐ 少量でも胎児に影響する可能性がある
- 11。 Q1-9. 次のうちパートナーからの暴力の相談場所として**正しいもの**はどれですか。 *
- 1つだけマークしてください。
- ☐ 病気のことではないので病院では相談できない
- ☐ 全国で利用できる電話相談がある
- ☐ 事件ではないので警察に相談はできない
- ☐ 個人的な問題なので、自分で解決するように努める
- 12。 Q1-10. 気にはなる病気の症状が持続するときはどうしますか。 *
- 1つだけマークしてください。
- ☐ SNSの交流サイトで相談する
- ☐ 医療従事者に相談する
- ☐ 何もしないで様子を見る
- ☐ 自分の信仰や治療法に頼る
- 13。 Q1-11. 次のうち女性の月経（生理）周期に関わるホルモンとして誤っているものはどれですか。 *
- 1つだけマークしてください。
- ☐ エストロゲン
- ☐ プロゲステロン
- ☐ オキシトシン
- ☐ 黄体ホルモン

14. Q1-12. 次のうち女性の月経（生理）周期に関する症状について誤っているものはどれですか。 *

1つだけマークしてください。

- ☐ 月経中の下腹部痛
☐ 排卵時の下腹部痛
☐ 月経前に不調が起ることはない
☐ 生理痛が辛いときは病院を受診したほうがよい

15. Q1-13. 次のうち女性の月経（生理）周期に関して誤っているものはどれですか。 *

1つだけマークしてください。

- ☐ 正常とされる月経のめやすは25～38日である
☐ ストレスが生理不順（生理の遅れ）の原因となることはない
☐ 生理不順が続く場合は、病院を受診したほうがよい
☐ 過度なダイエットは無月経（生理が止まる）の原因となる

セクション2：知識テスト

このセクションは10問の質問があります。

16. Q2-1. プレコンセプションケアに関して、正しいものはどれですか。 *

1つだけマークしてください。

- ☐ プレコンセプションケアとは、妊娠を望んでいる女性のみを対象とし、妊娠できるようにケアを行うことを指している。
☐ プレコンセプションケアとは、妊娠を望んでいる人も、望んでいない人も含んだ、すべての若者の健康管理である。
☐ プレコンセプションケアとは、妊娠を対象とし、妊娠合併症の予防や胎児の健康を高めるケアである。

17. Q2-2. 避妊方法に関して、正しいものはどれですか。 *
- 1つだけマークしてください。

- ☐ 一般的な使用方法による避妊の失敗率は、低用量ピルで15%、男性用コンドームで8%であり、男性用コンドームの方が避妊効果が高い。
☐ 日本人の低用量ピルの使用率は2.9%であり、世界全体の使用率よりも高い割合である。
☐ 日本人が選択する避妊法は、男性用コンドームが35%程度、低用量ピルが3%程度と圧倒的に男性用コンドームが多い。

18. Q2-3. 胎児の発生過程について、誤っているものはどれですか。 *

1つだけマークしてください。

- ☐ 中枢神経や心臓、四肢、眼、耳などの重要な臓器の確奇形性に影響する時期は、妊娠8週目までにほとんど始まっている。
☐ 中枢神経や心臓、四肢、眼、耳などの重要な臓器の確奇形性に影響する時期は、妊娠20週頃に集中している。
☐ 中枢神経や心臓、四肢、眼、耳などの重要な臓器の確奇形性に影響する時期は、妊娠に気付く前から始まっている。

19. Q2-4. 葉酸摂取について正しいものはどれですか。 *

1つだけマークしてください。

- ☐ 葉酸は妊娠初期に必要な栄養素であるので、妊娠反応を確認しに来た女性へ必要量の葉酸摂取を勧めると良い。
☐ 葉酸は妊娠初期の血中濃度を高めるために、妊娠前からの摂取が必要である。
☐ 妊娠を考える女性へのサプリメントによる葉酸の摂取は、推奨されない。

Appendix F. Post-intervention questionnaire (Control group)

20. Q2-5. 喫煙が女性とその子どもに与える影響について、**誤っているもの**はどれか。 *
- 1つだけマークしてください。
- ☐ 卵巣年齢が上昇し、残りの卵子の数が減少し、妊娠率も低下する。
- ☐ 流産や死産、子宮外妊娠のリスクが上昇する。
- ☐ 胎児の髄膜瘤の発生率が上昇する。
21. Q2-6. 妊娠前の女性のBMIと妊娠率について、**正しいもの**はどれか。 *
- 1つだけマークしてください。
- ☐ やせと肥満の女性のどちらも妊娠率が低下する。
- ☐ やせの女性のみ妊娠率が低下する。
- ☐ 肥満の女性のみ妊娠率が低下する。
- ☐ 正常BMIの女性が最も妊娠率が低い。
22. Q2-7. 先天性風しん症候群の予防について、**誤っているもの**はどれか。 *
- 1つだけマークしてください。
- ☐ 母子手帳での確認や、家族に聞いたりして、子どもの頃に風しん予防接種を行っているか確認する。
- ☐ パートナーの風しんワクチン接種は不要であるので、推奨しない。
- ☐ 風しんの抗体価検査を行い、抗体価を確認する。
- ☐ 風しんワクチンの追加接種を行ったので、その後2か月程度の避妊する。
23. Q2-8. 月経時の症状について、受診をすすめる目安として**誤っているもの**はどれか。 *
- 1つだけマークしてください。
- ☐ 日常生活に支障をきたすぐらいの生理痛があり、鎮痛薬を使用しても効かない。
- ☐ 月経周期が24日以下、もしくは39日以上
- ☐ 月経の持続日数が1〜2日、もしくは8日以上
- ☐ 出血量が20ml〜140ml程度
24. Q2-9. 子宮頸がん予防について、**正しいもの**はどれか。 *
- 1つだけマークしてください。
- ☐ 15歳までのHPVワクチンの接種と、子宮がん検診の双方を行うことが望ましい。
- ☐ 15歳までにHPVワクチンを完了すれば、HPVに感染しないので、子宮がん検診は不要である。
- ☐ HPVワクチンを打たなくても、毎年子宮がん検診をしていれば、子宮頸がん症例の減少率は、HPVワクチンを打った場合と同じである。
25. Q2-10. 運動について、**正しいもの**はどれか。 *
- 1つだけマークしてください。
- ☐ 週に2日程度の有酸素運動が推奨されている。
- ☐ 週に2日程度、集中的に筋トレを行うことが推奨されている。
- ☐ 毎週、一定時間の有酸素運動を基本に、週に2日程度の筋トレが推奨されている。

セクション3：プレコンセプションケアの態度についての質問

このセクションには9項目の質問があります。

Appendix F. Post-intervention questionnaire (Control group)

- 26。 Q3-1: 私は対象者からプレコンセンサスセッションケアについて聞かれることがある *
1つだけマークしてください。
☐ とてもそう思う
☐ どちらかと言えばそう思う
☐ どちらでもない
☐ どちらかと言えばそう思わない
☐ まったくそう思わない
- 27。 Q3-2: 私から対象者にプレコンセンサスセッションケアについて聞くことがある *
1つだけマークしてください。
☐ とてもそう思う
☐ どちらかと言えばそう思う
☐ どちらでもない
☐ どちらかと言えばそう思わない
☐ まったくそう思わない
- 28。 Q3-3: 私は対象者からプレコンセンサスセッションケアについて聞かれることが好き *
ではない
1つだけマークしてください。
☐ とてもそう思う
☐ どちらかと言えばそう思う
☐ どちらでもない
☐ どちらかと言えばそう思わない
☐ まったくそう思わない
- 29。 Q3-4: 私は臨床や地域、教育などの現場でのプレコンセンサスセッションケアについて専門的に興味を持っている
1つだけマークしてください。
☐ とてもそう思う
☐ どちらかと言えばそう思う
☐ どちらでもない
☐ どちらかと言えばそう思わない
☐ まったくそう思わない
- 30。 Q3-5: 私は対象者とプレコンセンサスセッションケアについて快く話をする事ができる
1つだけマークしてください。
☐ とてもそう思う
☐ どちらかと言えばそう思う
☐ どちらでもない
☐ どちらかと言えばそう思わない
☐ まったくそう思わない
- 31。 Q3-6: 私は対象者にプレコンセンサスセッションケアについて話せる自信がある *
1つだけマークしてください。
☐ とてもそう思う
☐ どちらかと言えばそう思う
☐ どちらでもない
☐ どちらかと言えばそう思わない
☐ まったくそう思わない

Appendix F. Post-intervention questionnaire (Control group)

- 32。 Q3-7: 私は**女性の対象者**とプレコンセンションケアについて快く話をするこ
とができる

1つだけマークしてください。

- ☐ とてもそう思う
☐ どちらかと言えばそう思う
☐ どちらでもない
☐ どちらかと言えばそう思わない
☐ まったくそう思わない

- 33。 Q3-8: 私は**若い対象者**とプレコンセンションケアについて快く話をするこ
とができる

1つだけマークしてください。

- ☐ とてもそう思う
☐ どちらかと言えばそう思う
☐ どちらでもない
☐ どちらかと言えばそう思わない
☐ まったくそう思わない

- 34。 Q3-9: 私は**成人の対象者**とプレコンセンションケアについて快く話をするこ
とができる

1つだけマークしてください。

- ☐ とてもそう思う
☐ どちらかと言えばそう思う
☐ どちらでもない
☐ どちらかと言えばそう思わない
☐ まったくそう思わない

セクション4：プレコンセンションケアの自信についての質問

このセクションには6項目の質問があります。

- 35。 Q4-1: 適正体重を保つことについてのカウンセリング*

1つだけマークしてください。

- ☐ できない、または、まったく行っただことがない
☐ 手本通りに実践することができる
☐ 目標達成のために学習内容に応用し、多様な方法で個別的なケアができる
☐ 必要に応じて医師や管理栄養士などの多職種との協働も取り入れ個別的なケ
アを行うことができる
☐ その他 _____

- 36。 Q4-2: 葉酸摂取についてのカウンセリング*

1つだけマークしてください。

- ☐ できない、または、まったく行っただことがない
☐ 手本通りに実践することができる
☐ 目標達成のために学習内容に応用し、多様な方法で個別的なケアができる
☐ 必要に応じて医師や管理栄養士などの多職種との協働も取り入れ個別的なケ
アを行うことができる
☐ その他 _____

- 37。 Q4-3: 予防接種（HPV、風しん）・かかりつけ医を持つことについてのカウン
セリング

1つだけマークしてください。

- ☐ できない、または、まったく行っただことがない
☐ 手本通りに実践することができる
☐ 目標達成のために学習内容に応用し、多様な方法で個別的なケアができる
☐ 必要に応じて医師や管理栄養士などの多職種との協働も取り入れ個別的なケ
アを行うことができる
☐ その他 _____

- 38。

Q4-4: 避妊方法を見直すことについてのカウンセリング*

1つだけマークしてください。

☐ できない、または、まったく行ったことがない

☐ 手本通りに実践することができる

☐ 目標達成のために学習内容に応用し、多様な方法で個別的なケアができる

☐ 必要に応じて医師や管理栄養士などの多職種との協働も取り入れ個別的なケアを行うことができる

☐ その他: _____
- 41。

オンラインセミナー（所要時間1時間）参加のご希望をお聞かせください。*

オンラインセミナーのURLは皆さまにお送りいたします。

オンラインセミナー参加をご希望された方へは、後日日程調整のためのご連絡をお送りいたします。

1つだけマークしてください。

☐ 参加を希望します。

☐ 参加を希望しません。

☐ その他: _____

アンケートはここで終了になります。「送信」ボタンを押してください。ご協力
いただきありがとうございます。

このコンテンツは Google が作成または承認したものではありません。

Google フォーム

- 39。

Q4-5: 月経周期と妊娠についてのカウンセリング*

1つだけマークしてください。

☐ できない、または、まったく行ったことがない

☐ 手本通りに実践することができる

☐ 目標達成のために学習内容に応用し、多様な方法で個別的なケアができる

☐ 必要に応じて医師や管理栄養士などの多職種との協働も取り入れ個別的なケアを行うことができる

☐ その他: _____
- 40。

Q4-6: 喫煙と飲酒を控えることについてのカウンセリング*

1つだけマークしてください。

☐ できない、または、まったく行ったことがない

☐ 手本通りに実践することができる

☐ 目標達成のために学習内容に応用し、多様な方法で個別的なケアができる

☐ 必要に応じて医師や管理栄養士などの多職種との協働も取り入れ個別的なケアを行うことができる

☐ その他: _____

オンラインセミナー参加のご希望をお聞かせください。

1か月後フォローアップアンケート

この度は、研究へのご参加にご協力いただき誠にありがとうございます。
こちらのアンケートは「介入直後」アンケートを回答してから1か月後にご回答ください。
このアンケートの回答には、10分程度の時間を要します。
※各アンケートを、メールアドレスにて同一者と判断しますので、毎回同じメールアドレスをご入力ください。

*必須の質問です

1. メールアドレス *

研究用ID

2. 研究用ID *

セクション1：プレコンセプション・ヘルスに関してあてはまるものをお答えください。

このセクションには2問の質問があります。

3. Q1-1: 本プログラム終了後に、新たに実施したものはありましたか。 *

複数回答可

当てはまるものをすべて選択してください。

- ☐ 実際にプレコンセプションヘルスに関するカウンセリングを行った
- ☐ 問診票にプレコンセプションケアに関する質問を加えた
- ☐ プレコンセプションヘルスに関する質問をするようになった
- ☐ 同僚間でプレコンセプションケアに関する勉強会を行った
- ☐ 授業や講義の中にプレコンセプションケアを取り入れた
- ☐ 周囲の看護職者にプレコンセプションケアについて伝えた
- ☐ プレコンセプションケアについてや、関連する資料を探し新たに学習した
- ☐ 特に新たに行ったものはなかった

4. Q1-2: 本プログラム終了後に、上記の他に新たにに行ったものがあれば教えてください。

5. Q1-3: 「特に新たに行ったものはなかった」と回答された方にお聞きます。「行わなかった理由」がございましたらお聞かせください。

例) 仕事が忙しく行えなかった、なんとなく、受講以前より既に行っている等

セクション2：プレコンセプション・ヘルスに関してあてはまるものをお答えください。

このセクションには13項目の質問があります。

Appendix G. Follow-up questionnaire

- 6。 Q2-1. 次のうち避妊に関する考え方として誤っているものはどれですか。 *
- 1つだけマークしてください。
- ☐ 性感染症の予防のためコンドームを使用する
- ☐ 基礎体温法だけでは確実に避妊できないので、コンドームも併用する
- ☐ 避妊を男性まかせにしないため、女性自らが低容量ピルを内服する
- ☐ 子宮内避妊システムを入れていけば性感染症は予防できる
- 7。 Q2-2. 次のうちピル（避妊薬）について誤っているものはどれですか。 *
- 1つだけマークしてください。
- ☐ 毎日決まった時間に内服する
- ☐ 服用中は定期的に受診する必要がある
- ☐ 血栓症のリスクがある場合には内服できない
- ☐ きちんと内服していれば避妊率は100%である
- 8。 Q2-3. 次のうち妊娠について誤っているものはどれですか。 *
- 1つだけマークしてください。
- ☐ 排卵は女性ホルモンによってコントロールされている
- ☐ 卵子と精子が会ってできた受精卵が子宮に着床することで妊娠が成立する
- ☐ 排卵日以外での性交渉では妊娠しない
- ☐ 妊娠した場合、生理が1週間遅れたと思ったらときは妊娠5週間後である
- 9。 Q2-4. 次のうち赤ちゃんの脳・脊髄の先天異常のリスクを減らすのに有効な葉酸の最小摂取量はどのぐらいですか。
- 1つだけマークしてください。
- ☐ 100μg
- ☐ 200μg
- ☐ 300μg
- ☐ 400μg
- 10。 Q2-5. 次のうち妊娠の計画・予定がある女性の葉酸摂取に関して、正しいものはどれですか。 *
- 1つだけマークしてください。
- ☐ 妊娠の計画・予定がある女性は、サプリメントから葉酸を摂ることを選んだほうがよい
- ☐ 妊娠の計画・予定がある女性は、普段の食事以外にサプリメントから葉酸を摂ることが望ましい
- 11。 Q2-6. 次のうち性感染症を予防するために有効なものはどれですか。 *
- 1つだけマークしてください。
- ☐ オーラルセックスをする
- ☐ 低容量ピルを使用する
- ☐ 性交渉の時にコンドームを使用する
- 12。 Q2-7. 次のうち妊娠中の喫煙について正しいものはどれですか。 *
- 1つだけマークしてください。
- ☐ 妊婦の喫煙は、少量でも子どもに影響する可能性がある
- ☐ 電子タバコは子どもに影響する可能性はない
- ☐ 同居者の喫煙（受動喫煙）は子どもに影響する可能性はない

13. Q2-8. 次のうち妊娠中の女性の飲酒が赤ちゃんに与える影響として**正しいもの**はどれですか。 *

1つだけマークしてください。

- ☐ 連日でなければ、胎児に影響する可能性はない
- ☐ 1度に大量に飲まなければ、胎児に影響する可能性はない
- ☐ 少量でも胎児に影響する可能性がある

14. Q2-9. 次のうちパートナーからの暴力の相談場所として**正しいもの**はどれですか。 *

1つだけマークしてください。

- ☐ 病気のことでないので病院では相談できない
- ☐ 全国で利用できる電話相談がある
- ☐ 事件ではないので警察に相談はできない
- ☐ 個人的な問題なので、自分で解決するように努める

15. Q2-10. 気になる病気の症状が持続するときはどうしますか。 *
- 1つだけマークしてください。

- ☐ SNSの交流サイトで相談する
- ☐ 医療従事者に相談する
- ☐ 何もしないで様子を見る
- ☐ 自分の信仰や治療法に頼る

16. Q2-11. 次のうち女性の月経（生理）周期に関わるホルモンとして**誤っているもの**はどれですか。 *

1つだけマークしてください。

- ☐ エストロゲン
- ☐ プロゲステロン
- ☐ オキシトシン
- ☐ 黄体ホルモン

17. Q2-12. 次のうち女性の月経（生理）周期に関する症状について**誤っているもの**はどれですか。 *

1つだけマークしてください。

- ☐ 月経中の下腹部痛
- ☐ 排卵期の下腹部痛
- ☐ 月経前に不調が起こることはない
- ☐ 生理痛が辛いときは病院を受診したほうがよい

18. Q2-13. 次のうち女性の月経（生理）周期に関して**誤っているもの**はどれですか。 *

1つだけマークしてください。

- ☐ 正常とされる月経のめやすは25～38日である
- ☐ ストレスが生理不順（生理の遅れ）の原因となることはない
- ☐ 生理不順が続く場合は、病院を受診したほうがよい
- ☐ 過度なダイエットは無月経（生理が止まる）の原因となる

セクション3：知識テスト

このセクションは10項目の質問があります。

Appendix G. Follow-up questionnaire

19. Q3-1. プレコンセプションケアに関して、**正しいもの**はどれですか。 *
- 1つだけマークしてください。
- ☐ プレコンセプションケアとは、妊娠を望んでいる女性のみを対象とし、妊娠できるようにケアを行うことを指している。
- ☐ プレコンセプションケアとは、妊娠を望んでいる人も、望んでいない人も含んだ、すべての若者の健康管理である。
- ☐ プレコンセプションケアとは、妊婦を対象とし、妊娠合併症の予防や胎児の健康を高めるケアである。
20. Q3-2. 避妊方法に関して、**正しいもの**はどれですか。 *
- 1つだけマークしてください。
- ☐ 一般的な使用方法による避妊の失敗率は、低用量ピルで15%、男性用コンドームで8%であり、男性用コンドームの方が避妊効果が高い。
- ☐ 日本人の低用量ピルの使用率は2.9%であり、世界全体の使用率よりも高い割合である。
- ☐ 日本人が選択する避妊法は、男性用コンドームが35%程度、低用量ピルが3%程度と圧倒的に男性用コンドームが多い。
21. Q3-3. 胎児の発生過程について、**誤っているもの**はどれですか。 *
- 1つだけマークしてください。
- ☐ 中枢神経や心臓、四肢、眼、耳などの重要な臓器の催奇形性に影響する時期は、妊娠8週目までにほとんど始まっている。
- ☐ 中枢神経や心臓、四肢、眼、耳などの重要な臓器の催奇形性に影響する時期は、妊娠20週頃に集中している。
- ☐ 中枢神経や心臓、四肢、眼、耳などの重要な臓器の催奇形性に影響する時期は、妊娠に気付く前から始まっている。
22. Q3-4. 葉酸摂取について**正しいもの**はどれですか。 *
- 1つだけマークしてください。
- ☐ 葉酸は妊娠初期に必要な栄養素であるので、妊娠反応を確認しに来た女性へ必要量の葉酸摂取を勧めると良い。
- ☐ 葉酸は妊娠初期の血中濃度を高めるために、妊娠前からの摂取が必要である。
- ☐ 妊娠を考える女性へのサプリメントによる葉酸の摂取は、推奨されない。
23. Q3-5. 喫煙が女性とその子どもに与える影響について、**誤っているもの**はどれか。 *
- 1つだけマークしてください。
- ☐ 卵巣年齢が上昇し、残りの卵子の数が減少し、妊娠率も低下する。
- ☐ 流産や死産、子宮外妊娠のリスクが上昇する。
- ☐ 胎児の髄膜瘤の発生率が上昇する。
24. Q3-6. 妊娠前の女性のBMIと妊娠率について、**正しいもの**はどれか。 *
- 1つだけマークしてください。
- ☐ やせと肥満の女性のどちらも妊娠率が低下する。
- ☐ やせの女性のみ妊娠率が低下する。
- ☐ 肥満の女性のみ妊娠率が低下する。
- ☐ 正常BMIの女性が最も妊娠率が低い。

Appendix G. Follow-up questionnaire

25. Q3-7. 先天性風しん症候群の予防について、**誤っているもの**はどれか。*
- 1つだけマークしてください。
- ☐ 母子手帳での確認や、家族に聞いたりして、子どもの頃に風しん予防接種を行っているか確認する。
- ☐ パートナーの風しんワクチン接種は不要であるので、推奨しない。
- ☐ 風しんの抗体価検査を行い、抗体価を確認する。
- ☐ 風しんワクチンの追加接種を行ったので、その後2カ月程度の避妊する。
26. Q3-8. 月経時の症状について、受診をすすめる目安として**誤っているもの**はどれか。*
- 1つだけマークしてください。
- ☐ 日常生活に支障をきたすぐらいの生理痛があり、鎮痛薬を使用しても効かない。
- ☐ 月経周期が24日以下、もしくは39日以上
- ☐ 月経の持続日数が1~2日、もしくは8日以上
- ☐ 出血量が20ml~140ml程度

27. Q3-9. 子宮頸がん予防について、**正しいもの**はどれか*。

1つだけマークしてください。

- ☐ 15歳までのHPVワクチンの接種と、子宮がん検診の双方を行うことが望ましい。
- ☐ 15歳までにHPVワクチンを完了すれば、HPVに感染しないので、子宮がん検診は不要である。
- ☐ HPVワクチンを打たなくても、毎年子宮がん検診をしていれば、子宮頸がん症例の減少率は、HPVワクチンを打った場合と同じである。

28. Q3-10. 運動について、**正しいもの**はどれか。*
- 1つだけマークしてください。
- ☐ 週に2日程度の有酸素運動が推奨されている。
- ☐ 週に2日程度、集中的に筋トレを行うことが推奨されている。
- ☐ 毎週、一定時間の有酸素運動を基本に、週に2日程度の筋トレが推奨されている。

セクション4：プレコンセプションケアの態度についての質問

このセクションには9項目の質問があります。

29. Q4-1. 私は対象者からプレコンセプションケアについて聞かれることがある*。
- 1つだけマークしてください。
- ☐ とてもそう思う
- ☐ どちらかと言えばそう思う
- ☐ どちらでもない
- ☐ どちらかと言えばそう思わない
- ☐ まったくそう思わない

30. Q4-2. 私から対象者にプレコンセプションケアについて聞くことがある*。

1つだけマークしてください。

- ☐ とてもそう思う
- ☐ どちらかと言えばそう思う
- ☐ どちらでもない
- ☐ どちらかと言えばそう思わない
- ☐ まったくそう思わない

Appendix G. Follow-up questionnaire

- 31。 Q4-3: 私は対象者からプレコンセプションケアについて聞かれることが好き ^{*}
ではない
1つだけマークしてください。
☐ とてもそう思う
☐ どちらかと言えばそう思う
☐ どちらでもない
☐ どちらかと言えばそう思わない
☐ まったくそう思わない
- 32。 Q4-4: 私は臨床や地域、教育などの現場でのプレコンセプションケアについて専門的に興味を持っている ^{*}
1つだけマークしてください。
☐ とてもそう思う
☐ どちらかと言えばそう思う
☐ どちらでもない
☐ どちらかと言えばそう思わない
☐ まったくそう思わない
- 33。 Q4-5: 私は対象者とプレコンセプションケアについて快く話をするこ ^{*}
がで
きる
1つだけマークしてください。
☐ とてもそう思う
☐ どちらかと言えばそう思う
☐ どちらでもない
☐ どちらかと言えばそう思わない
☐ まったくそう思わない
- 34。 Q4-6: 私は対象者にプレコンセプションケアについて話せる自信がある ^{*}
1つだけマークしてください。
☐ とてもそう思う
☐ どちらかと言えばそう思う
☐ どちらでもない
☐ どちらかと言えばそう思わない
☐ まったくそう思わない
- 35。 Q4-7: 私は**女性**の対象者とプレコンセプションケアについて快く話をするこ ^{*}
とができる
1つだけマークしてください。
☐ とてもそう思う
☐ どちらかと言えばそう思う
☐ どちらでもない
☐ どちらかと言えばそう思わない
☐ まったくそう思わない
- 36。 Q4-8: 私は**若い対象者**とプレコンセプションケアについて快く話をするこ ^{*}
ができる
1つだけマークしてください。
☐ とてもそう思う
☐ どちらかと言えばそう思う
☐ どちらでもない
☐ どちらかと言えばそう思わない
☐ まったくそう思わない

Appendix G. Follow-up questionnaire

37. Q4-9: 私は**成人の対象者**とプレコンセンションケアについて快く話をするこ
とができる *

1つだけマークしてください。

- ☐ とてもそう思う
☐ どちらかと言えばそう思う
☐ どちらでもない
☐ どちらかと言えばそう思わない
☐ まったくそう思わない

セクション5：プレコンセンションケア実践の自信についての質問

このセクションには6項目の質問があります。

38. Q5-1: 適正体重を保つことについてのカウンセリング *

1つだけマークしてください。

- ☐ できない、または、まったく行ったことがない
☐ 手本通りに実践することができる
☐ 目標達成のために学習内容を応用し、多様な方法で個別的なケアができる
☐ 必要に応じて医師や管理栄養士などの多職種との協働も取り入れ個別的なケアを行うことができる
☐ その他: _____

39. Q5-2: 莫能摂取についてのカウンセリング *

1つだけマークしてください。

- ☐ できない、または、まったく行ったことがない
☐ 手本通りに実践することができる
☐ 目標達成のために学習内容を応用し、多様な方法で個別的なケアができる
☐ 必要に応じて医師や管理栄養士などの多職種との協働も取り入れ個別的なケアを行うことができる
☐ その他: _____

40. Q5-3: 予防接種（HPV、風しん）・かかりつけ医を持つことについてのカウンセリング *

1つだけマークしてください。

- ☐ できない、または、まったく行ったことがない
☐ 手本通りに実践することができる
☐ 目標達成のために学習内容を応用し、多様な方法で個別的なケアができる
☐ 必要に応じて医師や管理栄養士などの多職種との協働も取り入れ個別的なケアを行うことができる
☐ その他: _____

41. Q5-4: 避妊方法を見直すことについてのカウンセリング *

1つだけマークしてください。

- ☐ できない、または、まったく行ったことがない
☐ 手本通りに実践することができる
☐ 目標達成のために学習内容を応用し、多様な方法で個別的なケアができる
☐ 必要に応じて医師や管理栄養士などの多職種との協働も取り入れ個別的なケアを行うことができる
☐ その他: _____

42. Q5-5: 月経周期と妊娠についてのカウンセリング *

1つだけマークしてください。

- ☐ できない、または、まったく行ったことがない
☐ 手本通りに実践することができる
☐ 目標達成のために学習内容を応用し、多様な方法で個別的なケアができる
☐ 必要に応じて医師や管理栄養士などの多職種との協働も取り入れ個別的なケアを行うことができる
☐ その他: _____

Appendix G. Follow-up questionnaire

- 43。 Q5-6: 喫煙と飲酒を控えることについてのカウンセリング *
1つだけマークしてください。

☐ できない、または、まったく行ったことがない

☐ 手本通りに実践することができる

☐ 目標達成のために学習内容に応用し、多様な方法で個別的なケアができる

☐ 必要に応じて医師や管理栄養士などの多職種との協働も取り入れ個別的なケアを行うことができる

☐ その他: _____

セッション4：自施設での活用について

- 44。 自分が所属する施設でプレセッションケアを提供していきたいと思いま
すか。
1つだけマークしてください。

☐ 思う

☐ 思わない

- 45。 Q4-2. Q4-1で思うと回答した方にお聞きます。
どのような形で提供できそうですか。
例) 診察の後にカウンセリング（相談）の時間を設けようと思った
-
-
-
-

- 46。 Q4-3. Q4-1で思わないと回答した方にお聞きます。どのような点が難しいと
思いますか。
例) 人員不足であり、時間と人を割けない

- ご意見・ご感想をお聞かせください。
- 47。 今回のプログラム全体を通して、ご意見・ご感想がございましたらお聞かせく
ださい。

アンケートはここで終了になります。**「送信」ボタンを押してください。**ご協力
いただきありがとうございます。

このコンテンツは Google が作成または承認したものではありません。



プレコンセプションケア 模擬カウンセリング		
事例① (対象者用)		
適正体重／葉酸／喫煙・飲酒		
目標		
① プレコンセプションケアに関する対象者の情報を収集することができる ② プレコンセプションヘルスに関する問題を整理することができる ③ 対象者が持つ健康問題へのケア方法について説明することができる		
事例	健康問題	指導ポイント
<p>Aさん 28歳 女性 既婚 会社員</p> <p>パートナーとも子どもが欲しいと話しており、現在妊娠を望んでいる</p> <p>身長：158cm 体重：47kg BMI: 18.8</p> <p><昨日の食事> 朝食：クッキー、チョコパイ 昼食：ゼリー、菓子パン1個 夕食：コンビニおにぎり1個、春巻き1個 摂取しているサプリメント：なし</p> <ul style="list-style-type: none"> 野菜嫌いではないが、調理が面倒で積極的には食べない。ブロッコリーは好きで食べられる 肉・魚は少量なら食べられる <p><運動習慣></p> <ul style="list-style-type: none"> 仕事はデスクワーク 運動は好きではなく、運動する習慣はない 通勤は駅まで15分の距離だがバスを使用し歩くことが少ない すぐに疲れやすく積極的に動くことが少ない <p><葉酸に関する知識> 葉酸の言葉は聞いたことがあるが、何に良い栄養素なのか知らない</p> <p><喫煙・飲酒></p> <ul style="list-style-type: none"> 自分は非喫煙者であるが、夫が喫煙者であり、自宅での喫煙もする 職場はきちんと分煙がされている 飲酒の習慣はない 	<p># 定義上は適正体重であるが、やせ傾向</p> <p># 栄養バランスの偏りがある</p> <p># 運動の不足</p> <p># 葉酸についての知識がない状態</p> <p># 自宅での副流煙曝露</p>	<p>本人もパートナーも妊娠を望んでいる</p> <p>体型はやせ傾向であり、無理に体重を増やす必要はないが、食事内容と運動推進の必要性を説明する</p> <p>栄養バランスの偏りがあるため、食べられる野菜やたんぱく源となる肉・魚などを、どうしたら食べられるかを相談</p> <p>疲れやすいのは、貧血・栄養不足の可能性もある。食事内容を整えつつ、駅まで歩くなどの可能な範囲で運動を提案</p> <p>葉酸と二分脊椎症予防について、サプリメントの摂取の提案</p> <p>副流煙曝露の影響について。パートナーも子どもを持つ事を望んでおり、子どもへの影響を説明、パンフレットの紹介</p>

<p>プレコンセプションケア 模擬カウンセリング</p> <p>事例① <u>（看護者用）</u></p> <p>適正体重／葉酸／喫煙・飲酒</p>		
<p>目標</p> <p>① プレコンセプションケアに関する対象者の情報を収集することができる</p> <p>② プレコンセプションヘルスに関する問題を整理することができる</p> <p>③ 対象者が持つ健康問題へのケア方法について説明することができる</p>		
事例	健康問題	指導ポイント
<p>Aさん 28歳 女性 既婚 会社員</p> <p>身長：158cm</p> <p>体重：47kg</p> <p>BMI: 18.8</p>		

プレコンセプションケア 模擬カウンセリング		
事例② (対象者用)		
ワクチン接種・かかりつけ医／避妊を見直す／月経周期と妊娠		
目標		
① プレコンセプションケアに関する対象者の情報を収集することができる ② プレコンセプションヘルスに関する問題を整理することができる ③ 対象者が持つ健康問題へのケア方法について説明することができる		
事例	健康問題	指導ポイント
<p>Bさん 20歳 女性 未婚 大学生</p> <p>パートナー（男性）はいるが、まだ妊娠は望んでいない。将来的な妊娠の希望はまだわからない。</p> <p>身長：165cm 体重：55kg BMI: 20.2</p> <p><ワクチン接種状況></p> <ul style="list-style-type: none"> ・風しんワクチンの接種歴：不明 ・HPV ワクチンの接種歴：なし <p><避妊方法></p> <ul style="list-style-type: none"> ・パートナーとの性交渉：数回あり ・避妊はパートナーがコンドームを使用してくれているので大丈夫と思う ・ピルについては聞いたことはあるがよく分からない。聞いてみたいと思っていた。 <p><婦人科受診歴></p> <ul style="list-style-type: none"> ・婦人科への受診はタイミングが分からず受診した事がない ・子宮頸がん検診については聞いたことはあるが、いつ受けたらよいかわからない <p><月経について></p> <ul style="list-style-type: none"> ・月経周期は 27 日～30 日 ・月経痛は強く、痛み止めを飲んでもつらい時もある ・月経量は多く昼間も夜用ナプキン使用が必要 	<p># 風しんワクチン接種の確認</p> <p># 定期的な子宮がん検診の必要性</p> <p># 避妊方法の種類と特徴の説明の必要性</p> <p># 婦人科の定期受診の必要性</p> <p># かかりつけ婦人科を見つける必要性</p> <p># 過多月経の可能性</p>	<p>将来の妊娠の希望はまだ分からないとの事だが、知識として風しんと妊娠の関係について説明</p> <p>母子手帳や家族に話を聞くなどして、風しんワクチン接種歴を確認するのによいだろう</p> <p>HPV ワクチン接種歴がなく（あっても）、定期的な子宮頸がん検診が必要</p> <p>避妊方法の種類と特徴を説明し、対象者のニーズに合わせた選択ができるようにする</p> <p>婦人科の定期受診と自分に合った婦人科を見つけるメリットの説明</p> <p>過多月経の可能性があり、婦人科受診をすすめる</p>

<p>プレコンセプションケア 模擬カウンセリング</p> <p>事例② <u>（看護者用）</u></p> <p>ワクチン接種・かかりつけ医／避妊を見直す／月経周期と妊娠</p>		
<p>目標</p> <p>① プレコンセプションケアに関する対象者の情報を収集することができる</p> <p>② プレコンセプションヘルスに関する問題を整理することができる</p> <p>③ 対象者が持つ健康問題へのケア方法について説明することができる</p>		
事例	健康問題	指導ポイント
<p>Bさん 20歳 女性 未婚 大学生</p> <p>身長：165cm</p> <p>体重：55kg</p> <p>BMI: 20.2</p>		