

Shall we?

男女で共に考える、私たちのこれから

三鷹市
男女平等参画啓発誌

2025年
vol. 80

10代から考えたい

自分のカラダ、自分の未来



自分のカラダ、自分の未来

結婚する・しない、子どもがほしい・ほしくない、ほしいとしたらいつ、何人ほしいかなど、人生にはさまざまな選択があり、どんな生き方を選ぶのかは、その人自身の意志が尊重されるべきです。

一方で、“子どもは授かりもの”ともいわれ、望み通りにはいかない場合があることも事実です。

また、現在の日本における性教育は十分とはいえないともいわれており、インターネットなどを通じて不正確な性情報が拡散されている状況も見られます。こうした観点から注目されているのが、**10代以降の男女が将来の妊娠やライフプランを考えて健康づくりと向き合う「プレコンセプションケア」**です。今号では、未来の可能性を広げ、誰もが自分らしい人生を選択していくための新たなヘルスケアの概念である**プレコンセプションケア**について、ジェンダーの視点を交えながら、考えてみたいと思います。



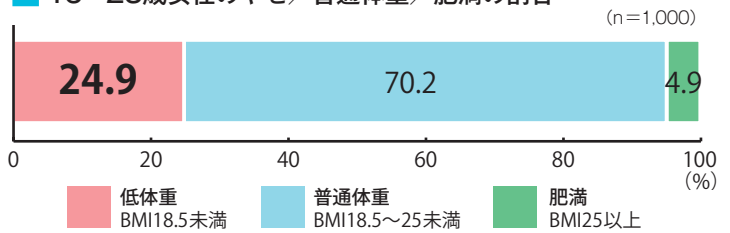
大切にしたい、若いうちからのヘルスケア

若い女性の心に深く浸透する「やせ願望」

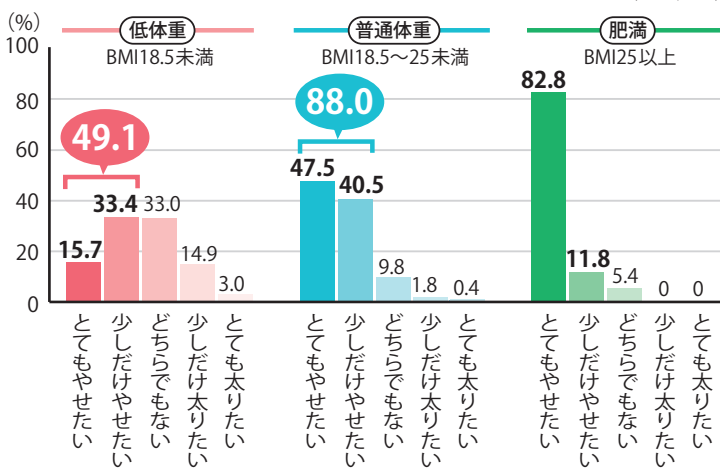
BMI(体格指数)の求め方

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

16~23歳女性のやせ／普通体重／肥満の割合



現在の自分の体型に対する気持ち



BMIは体重と身長から算出される体格指数で、日本肥満学会では18.5未満を低体重、25以上を肥満と定義しています。

民間団体が2024年に全国の16~23歳の女性1,000人を対象に行った調査によると、約4人に1人(24.9%)がBMI18.5未満の低体重でした。また、今の自分の体型に対する気持ちを尋ねた設問で“とても”または“少しだけ”やせたいと答えた人は低体重の人でも49.1%、普通体重の人では88%にのぼり、実際には太っていない人まで含め、多くの人が「やせ願望」を持っていることが分かります。

出典：日本の女子高生・女子大学生における痩せ行動とその影響に関する調査 (マイウェルボディ協議会 2024年)

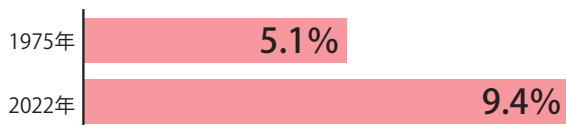
ここがポイント!

私たちは、スリムな女性をもてはやすメディアや周囲の人からの影響で「やせたい気持ちを過剰に作り出してしまう社会」にいるのではないのでしょうか。若い女性の低体重は月経異常や不妊、将来の骨粗しょう症のリスクを高めることが分かっています。若い世代はもとより大人世代も含めた社会全体で、「やせた体型=きれい」という固定観念を見直すことが必要といえそうです。



低体重で生まれる日本の赤ちゃん

2,500g以下で生まれる低体重出生児の割合



出典：人口動態調査

国の調査によると、2,500g以下で生まれる低体重出生児の割合は1970年代には5%前後でしたが、2022年には9.4%へと増えています。これはOECD加盟国の平均6.6%と比べても高く、先進国の中で日本は低体重で生まれる赤ちゃんが最も多い国となっています。

ここがポイント!

日本の赤ちゃんの約10人に1人が低体重なのは、新生児医療の進歩によって小さく生まれた赤ちゃんを助けられるようになったことも影響していますが、母体の健康状態に起因しているケースもあり、その要因の一つが妊娠前の低体重です。低体重の女性は妊娠した際に、赤ちゃんも低体重になりやすい傾向が指摘されています。低体重の赤ちゃんは、大人になってから肥満、高血圧、糖尿病、生活習慣病のリスクが高まることが知られています。



約10人に1人が生殖補助医療を受けて誕生

生殖補助医療を受けて生まれた赤ちゃん

9.9人に1人

不妊検査または治療経験がある夫婦

4.4組に1組

出典：ARTデータブック(日本産婦人科学会 2022年)、
社会保障・人口問題基本調査(国立社会保障・人口問題研究所 2021年)

2022年に日本で体外受精や顕微授精などの生殖補助医療によって生まれた子どもは年間77,206人で、同じ年の出生児全体の9.9人に1人が高度な不妊治療により誕生しています。タイミング法や人工授精などの一般不妊治療を含めると、その割合はさらに大きくなります。

また、2021年に実施した調査で、妻が50歳未満で初婚の夫婦のうち、4割近く(39.2%)が不妊について心配したことがあり、実際に不妊の検査または治療経験がある夫婦の割合は約4.4組に1組(22.7%)となっています。

ここがポイント!

赤ちゃんを授かるために医療のサポートを受けることは、今では一般的になりましたが、若いうちから自分が子どもを持つかもしれないことを踏まえたヘルスケアを心掛けることで、将来の不妊リスクが減る可能性もあります。また、不妊の約半数は男性にも原因があります。男性も自分のこととして、心と体の健康に向き合うことが大切です。



自分の未来を選び取るためのプレコンセプションケア

三鷹市子ども家庭課母子保健係 所 茜希さん



市では、2022年から管理栄養士や助産師をメンバーに含むチームを作って、プレコンセプションケアの講演会や展示などを行っています。ですが実は、それ以前から妊娠前の健康づくりの重要性を感じていました。現在、市が行っている取り組みの中でも、妊娠中に高血圧や高血糖・貧血だった人が予想以上に多いことが分かってきたのです。

杏林大学と国際基督教大学の学園祭で、市が作った15間のプレコンセプションケアクイズ(P4参照)を行ったところ、性別を問わずたくさんの高校生や大学生が、思いのほか性や生殖に関する情報を恥ずかしがらずに受け止めてくれて、手応えを感じました。

プレコンセプションケアは産むことの推奨ではなく、産む・産まないを選べる健康な身体を持つておくための、誰にとっても大切なものです。まだ認知度が低い言葉でもあるので、若い世代に限らず幅広い年齢層の方に知っていただきたいと思っています。



元気創造プラザでの企画展示(2024年8月)

どんなことに気をつければいいの？

栄養のバランス

過度なダイエットを避け、栄養バランスのよい食事をとりましょう。女性は妊娠の1か月以上前から、葉酸を1日400 μ g摂取することで赤ちゃんの神経管閉鎖障害を予防できます。

体重

適正な体重(BMI18.5~25)を維持しましょう。男性の肥満も不妊リスクを高める報告があり、注意が必要です。

以前は妊娠前の体重からプラス10kg程度といわれていた妊娠中の体重増加量の目安は2021年に改定され、現在は低体重の人で12~15kg、普通体重の人で10~13kgとなっています。

検査・ワクチン



月経トラブルがある女性は婦人科を受診し、20代からは子宮頸がん検診を受診しましょう。男女ともHPV(子宮頸がん)ワクチンを打つことや、コンドームを使用して性感染症を防ぐことも大切です。

歯のケア

つわりで歯が磨けずに虫歯や歯周病が悪化すると、早産や赤ちゃんの低体重につながる可能性があります。妊娠前から定期的に歯科を受診をして、お口の環境を整えましょう。

運動の習慣

週に150分以上の中程度の運動を心掛けましょう。中程度とは、少し息が上がる程度の運動で、早歩きや階段の上り下りなどでもOKです。



睡眠・ストレスケア

十分な睡眠はホルモンバランスを整え、ストレス軽減にもつながります。ストレスホルモンが増加すると、生殖機能に影響を与える可能性があるため、心の健康を保つことが大切です。

タバコ・飲酒

喫煙は男女ともに不妊のリスクにつながり、特に妊娠中の喫煙や受動喫煙は流産、早産、周産期死亡、低体重を引き起こす可能性があります。また、妊娠中に摂取したアルコールは胎盤を通して赤ちゃんに悪影響を及ぼします。

ライフプラン

性と生殖の正しい知識を身につけて、悔いのない選択をしましょう。子どもを望んでいない場合はパートナーとともに、確実な避妊法をとることも大切です。避妊の失敗率は、コンドーム2~18%、経口避妊薬(ピル)0.3~9%、子宮内黄体ホルモン放出システム0.2%といわれています。



記入項目例

- 就職
- 退職
- 再就職
- 好きな人に出会う
- 失恋する
- 趣味に没頭する
- 一人暮らしを始める
- パートナーと同居
- 結婚
- ライフプランを話し合う
- 妊活スタート
- 第〇子誕生
- 産休・育休・復職
- 第〇子成人

40歳

50歳

60歳

10代・20代に聞く「私たちの声」

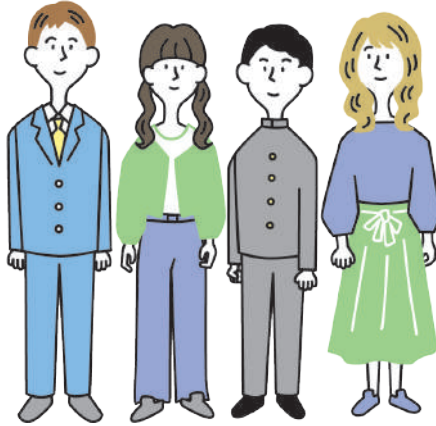
この特集記事をひと足早く読んでもらった皆さんに、感想や意見を聞いてみました。

今の若い子は、BMI18は太っていると認識している気がします。実際、やせている方がきれいに見えるので、やせる人が増えるのだと思います。
(ゆさん・13歳女性)

記事の中に知らないことがいくつもあった。相手を守るためにもしっかりと知識を身に付けて、恥ずかしがらずに性と向き合っていきたい。
(S.I.さん・22歳男性)

気をつけなければいけないポイントが、意識することが難しい点ばかりだと思った。自分に置き換えてみても、できているものが少なかった。
(mさん・25歳女性)

率直なコミュニケーションが大事だと感じました。自分の気持ちを伝え、相手の話にも耳を傾けることで、より深い関係が築けると思います。
(K.R.さん・17歳男性)



やせている方がいいという風潮によって、私自身も健康より見た目を意識していたので、プレコンをもう一度考え直していきたいと思います。
(ちゃむさん・20歳女性)

つい、食べないダイエットや夜ふかしをしていた。これからの人生なので、体のことをもっとしっかり知って生活していこうと思った。
(ねねちゃんさん・27歳女性)

毎日BMIを記録して、健康を意識しているのは重要だと再認識しました。パートナーともプレコンについて一緒に話そうと思います。
(みっきーさん・29歳男性)

プレコンセプションケアについてもっと知りたい方はこちらへ

情報 三鷹市ホームページ

プレコンセプションケアの情報と妊娠を考えている方に向けた情報を提供しています。



情報 プレコンセプションケア クイズ

三鷹市が作成した15問のクイズで、あなたのプレコンセプションケアに関する理解度を確認してみましょう。



情報 プレコン・チェックシート

国立成育医療研究センターが提供しているチェックシートで、女性用・男性用があります。



情報 TOKYO YOUTH HEALTH CARE

人に言ったり聞いたりしづらい、性や体・心の悩みと不安を解消するための健康・医療情報サイトで、東京都が運営しています。



相談 とうきょう若者ヘルスサポート(わかさぼ)

中学・高校生の体や心に関する相談に電話・メール・対面で応える、都の相談事業です。予期しない妊娠の可能性に悩む方や緊急避妊が必要な方には、医療機関への同行支援も行っています。



情報 動画「プレコン」をはじめよう！

東京都が20代女性向け・男性向け、30代女性向け・男性向けに制作した、4本のプレコン解説動画です。

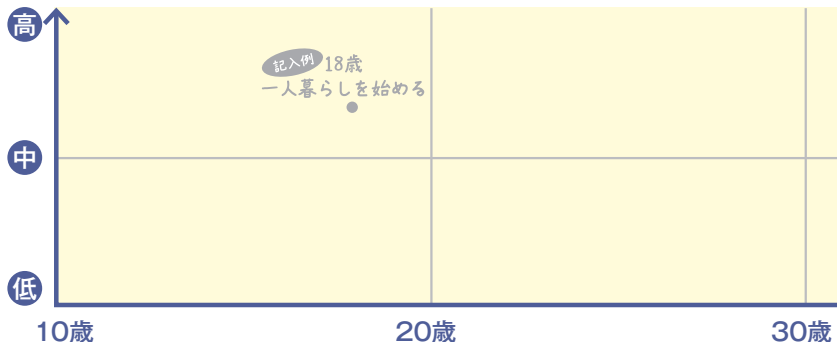


記入してみよう！

ライフデザイン グラフ

あなたの理想の人生をグラフに書き出してみましょう。そして、それを実現するために必要なことを考えてみましょう。

幸せ実感度



プレコンセプションケア、ご存知ですか？

国立成育医療研究センター

女性の健康総合センタープレコンセプションケアセンター医長

三戸麻子さん

◆◆◆プレコンセプションケアの歴史

「conceive」には「宿る」という意味があり、「conception」は「妊娠」を意味する単語です。プレコンセプションケアは、「妊娠する以前の適切な時期に、正しい健康情報や知識を得てそれを実践すること」といえます。

太古の昔より、妊娠前の男女がより健康である方が生まれてくる赤ちゃんも元気であることは知られていました。しかし、米国では時代が進むにつれて、主に若い世代の肥満といった健康問題から早産が増え、未熟な赤ちゃんが増えてしまいました。米国疾病予防センター（CDC）が妊娠前の男女を健康にして、赤ちゃんの健康を推進しようと推奨したのが2006年のことです。2012年には世界保健機構（WHO）が政策提言を発表し、プレコンセプションケアを「妊娠前の女性とカップルに医学的・行動学的・社会的な保健介入を行うこと」と定義しました。日本では2015年に国立成育医療研究センターに日本で初のプレコンセプションケアセンターが設立され、以後、啓発活動を行っております。2019年には有識者によるプレコンセプションケアを考える会において、日本のプレコンセプションケアは「前思春期から生殖可能年齢にあるすべての人々の身体的・心理的および社会的な健康の保持および増進」と定義されています。国内でもプレコンセプションケア推進の機運は高まっています。そして、内閣府による2024年の経済財政運営と改革の基本方針、いわゆる骨太方針において、「相談支援等を受けられるケア体制の構築等、プレコンセプションケアについて5か年戦略を策定した上で着実に推進する」と明示されました。

◆◆◆日本における課題

日本における課題はまず、若い世代の栄養の問題です。現代は若い世代のやせと肥満の両者が増加して

いて、将来の健康や妊娠・出産にとってもリスクとなつていきます。次に、低いヘルスリテラシーです。日本では特に性と生殖に関するリテラシーが欧米諸国と比較して低いといわれています。ヘルスリテラシーと関係することだと思えますが、妊娠前からの葉酸サプリメントの摂取や風疹ワクチン接種などによって本来は防げるはずの赤ちゃんの病気が、十分に防ぎきれない現状があります。そして、ハイリスク妊娠の増加です。出産年齢の高年齢化により、持病がある女性の妊娠が増加しています。また、若い世代の体型の問題や身体的な医療の進歩から、低体重で出生した女性や大病を患った女性なども妊娠・出産する機会が増え、総じてハイリスク妊娠が増加しています。そして、国際標準の性と生殖に関する教育が行われていないこともあり、妊娠・出産に関連するさまざまな問題が社会問題にまで発展していつてしまっているのが、現在の日本だといわれています。

◆◆◆男性にも取り組んでほしいプレコンセプションケア

男性の肥満や喫煙は不妊症の原因になるだけでなく、流産や死産など妊娠後の合併症のリスクも増加させます。また、実際に赤ちゃんを産むのは女性ですが、赤ちゃんは男性の精子と女性の卵子から受精卵となつて育っていきます。近年の研究では、特に受精のときの男女の健康状態の情報をもとに赤ちゃんが生まれ、その情報をもとに赤ちゃんの生まれた後の健康も左右されることが分かっています。男性もプレコンセプションケアをしっかりと行うことで、精子の質も改善することが科学的にも証明されています。女性だけではなく、パートナーも一緒に行うことが肝要です。両者がヘルスリテラシーを向上させ、お互いの健康を気遣えるようになること、より効果が深まっていくことでしょうか。

◆◆◆自分の未来をよりよくするためのヘルスケア

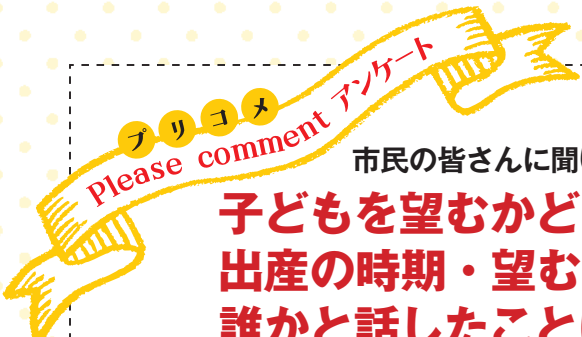
プレコンセプションケアにおいて最も大切なことは、プレコンセプションケアは妊娠・出産することがゴールではなく、性と生殖に関するウェルビーイングを得ることが目的である、という点です。誰もが自身のセクシュアリティや妊娠・出産について、正しい情報や支援にアクセスすることができ、それらに基づいてしっかりと考え、納得して選択し、人生を歩めるようになることが目的です。プレコンセプションケアをしっかりと行うことで、今の自分、将来の自分、そして未来の家族も、より健康になることができます。自身がしっかりと自身の健康に責任を持つことは、自分の将来の可能性や選択肢を増やすことにもつながるのです。

Profile 三戸麻子(みとあさこ)

2003年、富山医科薬科大学(現富山大学)医学部医学科卒業。慶應義塾大学病院内科、同腎臓内分泌代謝内科を経て、2011年より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/妊娠と薬情報センターに所属。2015年、日本で初めてのプレコンセプション

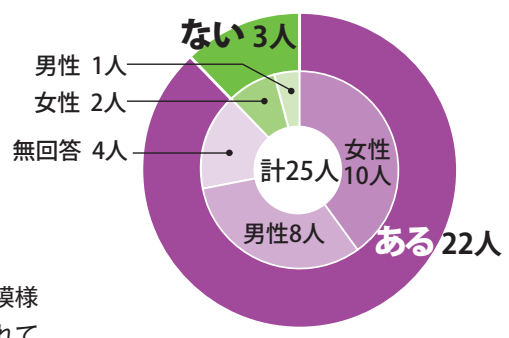
ケアセンター設立に尽力。2021~23年、スタンフォード大学医学部Primary Care and Population Healthに留学。2024年10月より成育医療研究センター女性の総合健康センタープレコンセプションケアセンター医長、同女性総合診療センター女性内科医長。





市民の皆さんに聞いてみました

子どもを望むかどうかや、 出産の時期・望む人数について 誰かと話したことはありますか？



ライフプランをめぐる今回の設問には、皆さんから、さまざまな人生模様がうかがえるコメントを寄せていただきました。どんな生き方も尊重されてよく、すべての人に健康で幸せな生活を送る権利があります。プレコンセプションケアは、その手助けになるものといえるのではないのでしょうか。

ある

恋人や友達と、婚約・結婚・妊娠について、最近よく話します。
(びあのさん・20代女性)

ある

妊娠・出産のライフプランは、現実的に考えるとシビアです。もう1人くらい... と思っていましたが、考えれば考えるほど難しいです。(名無しさん・30代女性)

ある

学生時代に友人と話したことがあります。それぞれ理想があったけれど、みんなちがってみんないいなと思った記憶があります。
(じゃいこさん・30代)

ある

結婚後に妻と話し合いました。長い不妊治療を経験し、簡単には子どもができない可能性を想定しておくことも、大事だと思います。
(Y.K.さん・40代)

ある

パートナーと同居する際、生計を共にしたいものの、子どもの責任を負う自信がなく、ほしいと思うまでは保留と結論づけました。
(ひざさん・20代男性)

ない

ハラスメントに抵触する可能性があるため、その話題には触れない。
(M.K.さん・30代男性)

ない

結婚を考えていないので、自分が妊娠して出産するイメージができないから。
(Broさん・30代女性)

ある

実家の両親や友人・知人と、結婚したての頃に話した。若い人へのアドバイスで最近も話す機会があった。
(精神武装さん・50代男性)

ある

婦人科系の疾病が見つかった後に、配偶者と話し合いました。若い頃からもう少し真剣に考えるべきだったとは思いますが、後悔しているわけではありません。
(ゆりりりさん・50代女性)

ある

妻と結婚前に話した。決めたことはないが、相手の考えは理解した。
(M.M.さん・40代男性)

ある

パートナーと、子どもを持たないという結論に至りました。きちんと話し合ったので、今後の道筋が決まり生きやすくなりました。(のらぼうなさん・30代女性)

ある

婚姻時に夫は子どもを希望していたが、自分は特に希望してはいなかったため、出産年齢の期限を決めることで合意した。
(油性ペンさん・40代女性)

ある

妻と話し合った。年齢を重ねてからの初産だと体に負担がかかるし、出産年齢を考慮すると、意外と時間がないものだなと思った。
(K.T.さん・30代男性)

ご意見・ご感想をお寄せください

右のQRコードからアンケートフォーム <https://logoform.jp/form/ejBZ/942951> にアクセスのうえ、ご回答ください。次号に掲載された方には図書カードをプレゼントします。



※掲載時には内容を要約するなど、一部修正させていただくことがあります。ペンネームの記載がない方の名前は、イニシャルで掲載します。記入いただいた個人情報は本誌に関する以外に使用せず、正当な理由がない限り無断で第三者に提供しません。

「Shall we?」
第79号特集
「名もなき家事を考える」
に寄せられた
読者の声

●チェックリストで家事が見える化されてすっきりしました。気づく割合に難はあれど、意外と夫も貢献してくれていて、感謝の気持ちが変わりました。
(あきとじさん・30代女性)

●我が家では夫婦が同じくらい家事をしている一方、小学生の子どもにもできる家事もあるとチェックリストで気づきました。子どもと一緒にやることを増やしてみようと思います。
(寅年のママさん・30代女性)

●私もかなり家事をやっていますが、夕飯は父が作ってくれます。持病のある父はかがむのが痛いそう、私が食材を出します。名もなき家事は思いやり家事と名付けても良いかなと思いました。
(いわやんさん・40代女性)



相談員 だより

文化の違いを踏まえた相互理解の大切さ

こころの相談室相談員

もしも列車の中で、見知らぬ外国人に声を掛けられたら、あなたはどう受けとめますか？もしかしたら、何か尋ねたいことがあるのかもしれない。あるいは、単なる社交辞令の挨拶なのかもしれない。あくまでも一般論ですが、日本のような島国の人は、初対面の人とは距離を保ちながら徐々にコミュニケーションを深めていくといわれています。一方、多民族国家の人々は、初対面の人にも気さくに話しかけることが「自分は安全な人です」という意思表示になると考えているそうです。このように、些細な行動をとっても人の思いには大きな差異があり、その背景に文化の違いが影響している場合があります。

国際結婚をした日本人女性からの相談で、夫はもう一人子どもがほしいというが、自分ももっと力をつけて社会で活躍したいと思っていることで、夫との関係が思わしくないという話がありました。夫の国には家庭を守り、子育てに専念することが女性として当然という考えがあるといえます。また、日本人同士の夫婦が、おせち料理を年が明ける前から食べるのか、明けてから食べるのかで、けんかになったという話も聞きました。どちらも育った国や地方の文化・しきたりの違

いが対立の要因です。近しい間柄の相手であっても、それぞれが持つ文化の違いがあることを心にとめて、お互いを理解し合い、どうすればよいかを模索していく努力が必要といえるのではないのでしょうか。

●こころの相談室 ※事前予約制。1人50分まで

相談日時：〈女性向け〉毎週木・土曜日午後1時～5時

〈男性向け〉毎月第3水曜日午後5時～8時

利用方法：平日午前8時30分～午後5時に相談・情報課（市役所2階☎0422-44-6600）へ

●こころの相談ダイヤル ※予約不要。1人30分まで

電話相談日時：第2火曜日午後1時～4時

第4火曜日午後5時～8時

利用方法：相談員直通電話☎0422-29-9864へ

●男女平等参画相談 ※事前予約制

男女各1名の弁護士が、人権侵害（ハラスメント・DVなど）についての相談をお受けします。

利用方法：平日午前8時30分～午後5時に相談・情報課（市役所2階☎0422-44-6600）へご予約ください。



編集後記

今回のテーマは聞きなれない言葉であり、迷いもありましたが、性別を問わず自分で考え、パートナーと相談し、互いをいたわることは、明るい未来と続いていく社会づくりには必要なものだと感じることができました。（上田敏博）

「プレコンセプションケア」という言葉に触れるのは初めてで、「妊活」や「性教育」など似た言葉との区別が難しかったです。食事・運動・睡眠のバランスなど、健康的な生活がプレコンにつながることを知り、ほっとしています。（松井真由美）

またしても難しい題材でしたプレコン。痩せが助長される世で子を導けるものなのか…我が家にいる男女の子には押し付けにならないよう配慮しつつ、出来上がった本誌をそっとリビングに置いておきたいと思いました。（山本磨希）

今回の特集で、プレコンセプションケアを知りました。将来の妊娠だけでなく、日々の健康にもつながる大切な準備だと感じました。本誌がパートナーや家族と未来について話すきっかけになればうれしいです。（渡邊幸治）

みたかSOGI相談(性の多様性に関する相談) ※事前予約制

自分や親しい人の性別や性のあり方に関する悩みに秘密厳守で応じます。電話相談も可。



申込フォーム

◆相談日時 毎月第3金曜日午後5時30分～8時30分（1人50分まで）

◆利用方法 申込フォームまたは平日午前8時30分～午後5時に企画経営課（市役所3階☎0422-29-9032）へ

三鷹市パートナーシップ宣誓制度

LGBTQカップルがお互いを人生のパートナーとすることを宣誓し、市が宣誓を受理したことを証明する制度です。



詳しくはこちらへ

「Shall we?」は、右のQRコードから電子ブック・PDFでご覧いただけます。下記の施設などでも配布しています。



市役所、JR三鷹駅、郵便局、女性交流室、保育園、幼稚園、コミュニティ・センター、図書館、学童保育所

Shall we? 第80号 2025年3月発行

企画・編集：三鷹市企画部企画経営課平和・人権・国際化推進係

〒181-8555三鷹市野崎1-1-1 ☎0422-29-9032

市民編集委員：上田敏博、松井真由美、山本磨希、渡邊幸治

制作協力：株式会社工房

