

栄養の視点からのプレコンセプションケア情報発信

久藤麻子¹⁾、三橋佳奈²⁾、土岐千紘²⁾、梅木芙美²⁾、志水晃介²⁾、藤田太輔³⁾、玉置淳子¹⁾

1. 大阪医科薬科大学 医学部 衛生学・公衆衛生学 2. 大阪医科薬科大学病院 栄養課 3. 大阪医科薬科大学 医学部 産婦人科学



『食事で健康な身体をつくりましょう! ~体重とエネルギー~』
2026年1月～動画配信開始

ハイライト

管理栄養士が主体となり、プレコンセプションケア(以下:プレコン)の動画を作成
動画①自分に必要な摂取エネルギー量、体重に見合った食事について献立例を提示
(1日に必要な食事量の参考にさせていただきたいです 管理栄養士A)
動画②貧血の原因、妊娠前から貧血を予防する意義、簡単に調理しやすく鉄が多いレシピを提示
(忙しい毎日でも作りやすい、電子レンジを活用したレシピのご紹介です 管理栄養士B)
大学からの発信&大阪府高槻市の協力で市民へ動画視聴の周知



『食事で健康な身体をつくりましょう! ~貧血予防の食事~』
2026年4月～動画配信開始

【目的】

- ・プレコン推進のため、動画を活用した情報発信を行う
- ・管理栄養士を主体とした栄養の視点からのプレコン情報の動画配信を行う

【背景】

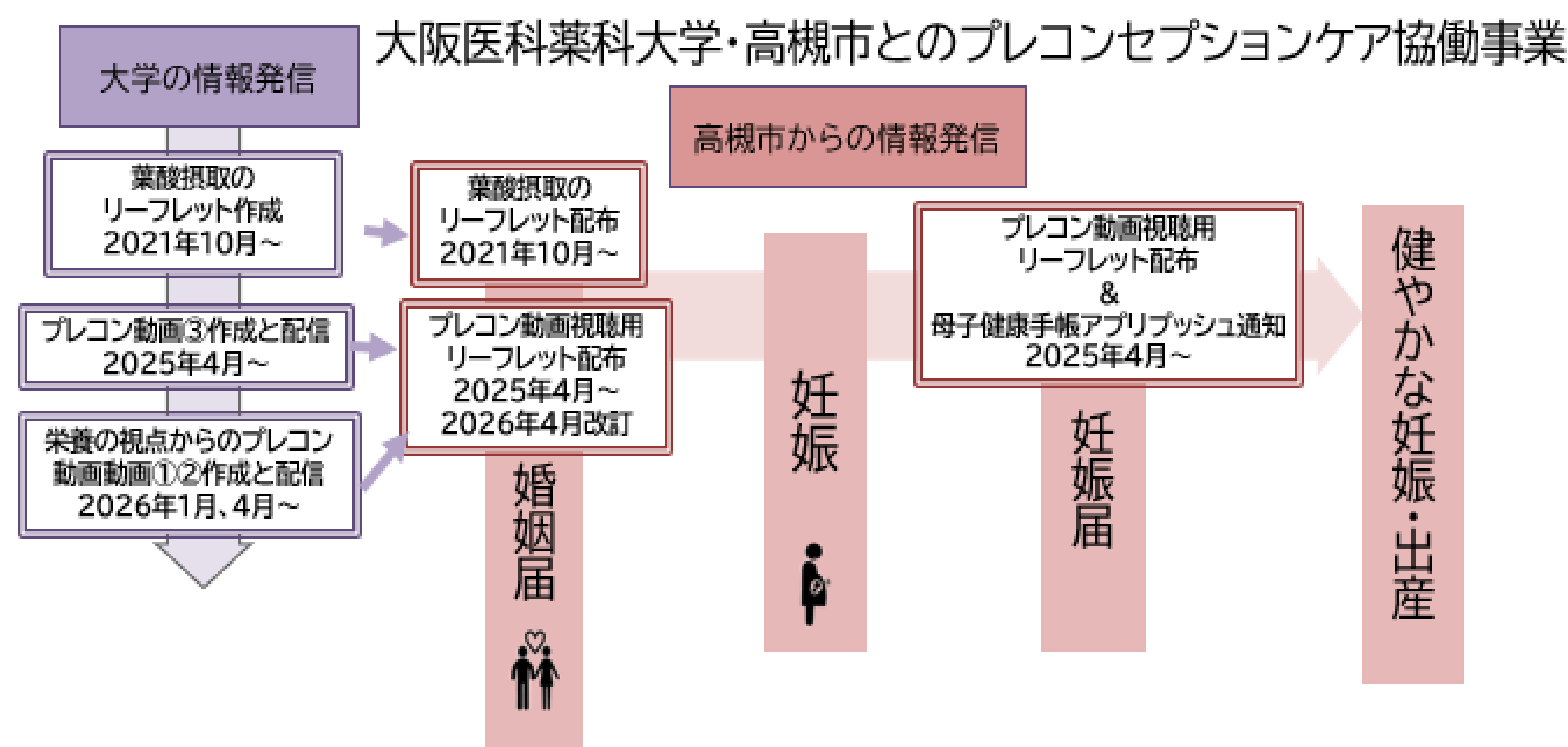
【国の政策方針】

健康や妊娠に関する正しい知識の普及を図り、健康管理を促すプレコンを推進
(成育医療等基本方針 2023年)

【若年女性の健康問題】

20～30代女性の16.6%は低体重(国民健康・栄養調査 2024年)
妊娠前女性の貧血有病率は18.7%(WHO 2023年)

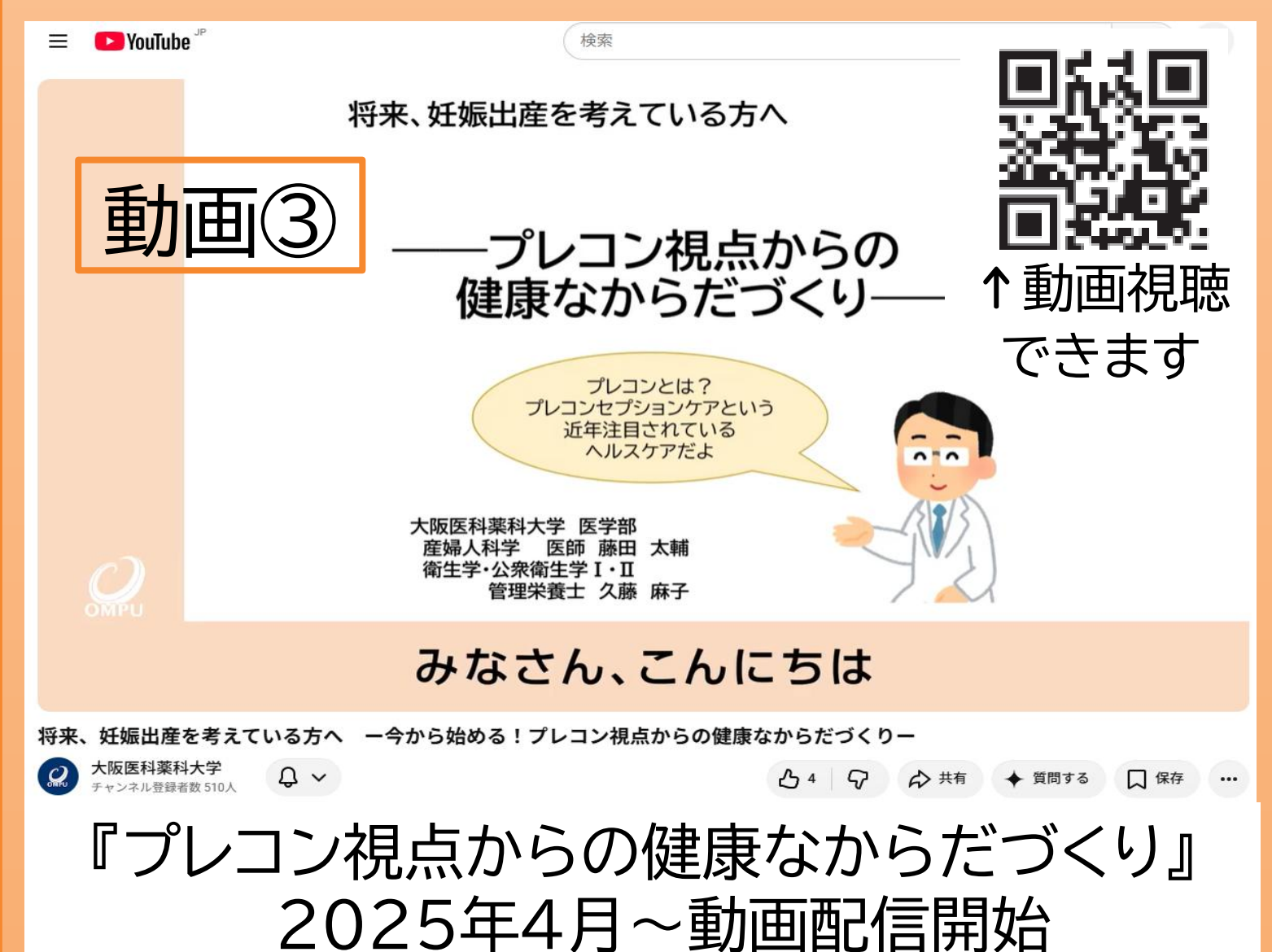
【本学と高槻市のプレコン情報発信の連携】



プレコン視聴用リーフレット



葉酸摂取を促すリーフレット



【活動内容】

メンバー: 大学病院管理栄養士4名、公衆衛生学教員(管理栄養士 医師)各1名、産婦人科学教室医師1名、企画・広報課

役割: 管理栄養士 ➡ 内容の検討、病院管理栄養士が主体で動画を作成
産婦人科医、公衆衛生学教室 ➡ 監修、高槻市と連携、調整
企画・広報課 ➡ YouTube作成(動画①②③)

本学のホームページにプレコンのバナーを作成

打ち合わせ: 2～3週間に一度の対面ミーティングを行い、進捗確認



大学HP上のバナー

【成果と今後の課題】

病院の栄養課、公衆衛生学教室、産婦人科学教室とそれぞれの専門知識、専門技術を生かして、協働で動画を作成し、栄養の視点からのプレコン情報発信を実施

- ⇒ 病院の管理栄養士が、日常業務の合間に動画を作成したため、負担が生じた
- ⇒ カルシウム摂取、朝食欠食、男性への食習慣等々男女含めたさらなる発信が必要なため、作業工程の見直しが必要

大学からの発信だけでなく、行政を巻き込んだ情報発信の展開を実施 (婚姻届、妊娠届時の高槻市民へのリーフレット配布)

- ⇒ 市の母子保健事業(両親学級等)での活用開始 2026年7月～
- ⇒ プレコン世代への動画視聴数アップのために、コンテンツ内容、周知方法のさらなる検討が必要

演題発表に関連し、発表者らに開示すべきCOI関係にある企業などはありません。

本動画は、非営利の教育、啓発目的に限り、編集を伴わない形でご活用できます。
お問い合わせください。連絡先 大阪医科薬科大学 久藤 asako.kudou@ompu.ac.jp