

## 更新履歴

日付	スライド数	更新前	更新後
2026/1/21	12	<p>性や健康に関する正しい知識の普及と情報提供</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ SNS 等を活用した積極的な情報発信</li> <li>・ プレコンセプションケアの普及に係る人材（プレコンサポーター）を育成するとともに啓発資料の作成等、自治体・企業・教育機関等における講演会等の開催を支援</li> </ul>	<p>性や健康に関する正しい知識の普及と情報提供</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ SNS 等を活用した積極的な情報発信</li> <li>・ プレコンセプションケアの普及に係る人材（プレコンサポーター）を育成するとともに啓発資料の作成等、自治体・企業・教育機関等における講演会等の開催を支援</li> </ul>
2026/1/21	44	<p>月経の感覚は？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 25～38 日おき</li> <li>× 24 日以下、39 日以上</li> </ul>	<p>月経の間隔は？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 24～38 日おき</li> <li>× 23 日以内、39 日以上</li> </ul>
2026/1/21	44	<p>月経時以外は？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 特に問題なく過ごせてる</li> <li>× 月経時以外でも出血や腹痛がある、貧血がある</li> </ul>	<p>月経時以外は？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 特に問題なく過ごせている</li> <li>× 月経時以外でも出血や腹痛がある、貧血がある</li> </ul>
2026/1/21	44	<p>日本医療研究開発機構「働くオトナのためのプレコンセプションケア入門」より一部引用 プレコンノートより</p>	<p>日本医療研究開発機構「働くオトナのためのプレコンセプションケア入門」より一部引用 プレコンノートより一部引用 <u>月経周期は、産科婦人科用語集・用語解説集 改訂第5版を参考に記載</u></p>
2026/1/21	60	<p>月経周期日数・・・25-38 日 月経期間・・・3-7 日</p>	<p>月経周期日数・・・24-38 日 月経期間・・・3-7 日</p>
2026/1/21	66	<p>毎回周期が 24 日未満または 35 日以上、あるいは毎回周期がバラバラ（1 週間以上違う）、たまに 2 ヶ月以上月経が空く</p>	<p>毎回周期が 23 日以内または 39 日以上、あるいは毎回周期がバラバラ（最短と最長周期の差が 18-25 歳・42-45 歳で 9 日以下、26-41 歳で 7 日以下を逸脱するもの）など</p>
2026/1/21	66	<p>出典：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ Andersch B, Milson I. An epidemiologic study of young women with dysmenorrhea. Am J Obstet Gynecol. 1982; 144 (6):655-60.</li> <li>・ 金原出版 日本女性医学会学会 女性医学ガイドブックー思春期・性成熟期編ー2016 年度版</li> <li>・ 日本産科婦人科学会/日本産婦人科医会 産婦人科診療ガイドライン婦人科外来編 2023 CQ302</li> </ul> <p>月経周期異常を診断する場合の留意点とは？</p>	<p>出典：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ Andersch B, Milson I. An epidemiologic study of young women with dysmenorrhea. Am J Obstet Gynecol. 1982; 144 (6):655-60.</li> <li>・ 金原出版 日本女性医学会学会 女性医学ガイドブックー思春期・性成熟期編ー2016 年度版</li> <li>・ 産科婦人科用語集・用語解説集 改訂第5版</li> </ul>