

## 女性向け健康アプリ「カラダのキモチ」が 妊娠できるカラダづくり「プレコンセプションケア」を応援 ～国立成育医療研究センターと慶應義塾大学によって 開催されたオープンセミナーにも特別協賛～

ドコモ・ヘルスケア株式会社(本社:東京都渋谷区、代表取締役社長:和泉 正幸、以下ドコモ・ヘルスケア)が提供する女性向け健康サポートアプリ「カラダのキモチ」は、妊娠できるカラダづくりに向けた、健康と知識向上を目的とするプレコンセプションケアの考えに賛同し、より多くの方にプレコンセプションケアを広める活動を行っています。本活動では、4つの施策を実施します。

2013年より提供している「カラダのキモチ」は、これまで女性特有の悩みに対し、ホルモンバランスによる体調変化の付き合い方・対処を理解することで、妊娠できる健康的なカラダ作りをサポートしてきました。プレコンセプションケア(Preconception care)は、将来妊娠をのぞむ女性やカップルが、妊娠前の準備として妊娠する体に整えるための知識をつけ、自分たちの生活や健康状態を良好に保つことであり、妊娠をするための「妊活」ではありません。プレコンセプションケアは、女性の心と体を健やかに保つ上で大切な考えであり、今すぐに妊娠を計画している女性だけではなく、将来妊娠をのぞむすべての女性にとって重要です。



ドコモ・ヘルスケアは、プレコンセプションケアを広める活動の一つとして、昨日国立成育医療研究センターと慶應義塾大学「健康情報プラットフォーム・ラボ」によって開催された、プレコンセプションケア・オープンセミナーに特別協賛しました。セミナーでは、ドコモ・ヘルスケア ウーマンヘルスケア事業部長・金岡秀信から、当社の女性の健康への取り組みや、プレコンセプションケアの考え方と理念がマッチしたサービスとして、女性向け健康サポートアプリ「カラダのキモチ」の活用法を紹介しました。健康に関する知識や妊娠を希望する方に向けたサポートとして、①アプリを通じて生理周期にあった健康情報や、妊娠に向けての正しい知識・食や体づくりなどの詳しい情報を提供②雑誌やWEBメディアを活用した女性の健康情報の発信③企業向けセミナーの開催など様々な方法で広く届ける活動をしていくと説明しました。パネルディスカッションでは「プレコンセプションケアが変える日本の未来」と題して、様々な業界からの講師陣が課題や今後の取り組みについて議論を行いました。地域や情報の格差によって、プレコンセプションケアを自分の問題として捉えられていない現状を受けて、正しい知識をわかりやすく届ける環境整備が非常に大切であると話しました。社会で女性活躍推進が進められているからこそ女性の健康課題に目を向け、アプリなどのICTを活用し、医療・教育・行政・企業が協力して女性が活躍できる社会を目指していきます。

「カラダのキモチ」では、プレコンセプションケアに関するコラム記事の配信や、妊活中の女性によるブログ「みんなの妊活日記」をWEBサイト内にて紹介し、サービスを通じてプレコンセプションケアの知識向上を支援します。

また、健康情報の月刊誌「月刊からだにいいこと」編集部が制作し、国立成育医療研究センターが企画協力するプレコンセプションケア啓発ムック本となる「からだにいいこと preco」(発売日:2017年11月16日)とタイアップを行い、プレコンセプションケアの認知向上と情報発信を行います。

ドコモ・ヘルスケアは、今後もプレコンセプションケアの認知拡大とともに、女性特有のライフステージに合わせて心と体をトータルでサポートするサービスの提供や、基礎体温計測の重要性の啓発などの活動を継続してまいります。

## 【参考】

コンセプション(Conception)は受胎、つまり、おなかの中に新しい命を授かる意です。「プレコンセプションケア (Preconception care)」とは、妊娠前管理と訳されますが、妊娠に向けた身体づくりのためだけの意味ではなく、女性が体も心も健康な状態で過ごせるように、心身を整えるという意味があります。

## 「プレコンセプションケア」を広める活動

### 1. プレコンセプションケア・オープンセミナーへの特別協賛

日本で「プレコンセプションケア」の概念を普及浸透させるために開催されている、プレコンセプションケア・オープンセミナーにドコモ・ヘルスケアが特別協賛として参加しました。プレコンセプションケア・オープンセミナーは、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の荒田尚子先生らが中心になって、これまでに2回開催されました。

#### ■実施概要

開催日時 : 2017年11月13日(月)

会場 : 慶應義塾大学

主催 : 国立成育医療研究センター／慶應義塾大学

特別協賛 : ドコモ・ヘルスケア株式会社

参加者 : 合計105名

登壇者(順不同) :

■国立成育医療研究センター 周産期・母子診療センター母性内科 医長 荒田 尚子先生

■国立成育医療研究センター 周産期母性診療センター・副センター長 齊藤 英和先生

■慶應義塾大学 SFC 研究所 上席所員・博士(医学) 本田 由佳先生

■経済産業省 経済産業政策局 産業人材政策室 室長補佐 藤岡 雅美様

■ドコモ・ヘルスケア株式会社 取締役 ウーマンヘルスケア事業部長 金岡 秀信 ほか

### 2. プレコンセプションケア啓発ムック本「からだにいいこと preco」とのタイアップ

健康情報月刊誌「月刊からだにいいこと」のプレコンセプションケア啓発ムック本「からだにいいこと preco」とタイアップし、本誌と別冊付録「わたしの未来シート」で、女性のライフプランや月経管理・基礎体温計測の重要性の情報配信を行います。プレコンセプションケアの第一歩として、基礎体温表が入っているなど、自分のカラダの状態を知ることができる内容となっております。



### 3. 女性向け健康アプリ「カラダのキモチ」で「からだにいいこと preco」監修のコラムを配信

ドコモ・ヘルスケアの提供する女性向け健康アプリ「カラダのキモチ」では、健康に役立つ情報を毎日お届けしています。今回、プレコンセプションケアをより多くの女性に知ってもらうために、「からだにいいこと preco」が監修するコラムをアプリ内で2017年11月16日(木)から配信開始します。



### 4. リアルな妊活生活をつづった「みんなの妊活日記」を公開

妊活中の4人の女性の妊活生活を「みんなの妊活日記」としてWEBサイト内にて2017年11月13日(月)から紹介しています。「みんなの妊活日記」では、友だち同士でもなかなか話せない、月経や妊活、夫婦のことなどを、4人のリアルな体験をもとに情報発信していきます。

URL : <https://www.d-healthcare.co.jp/lp/kimochi-karakoto/>



## ■女性の健康サポートアプリ「カラダのキモチ」について

ドコモ・ヘルスケアが提供する「カラダのキモチ」は、生理日・排卵日予測や基礎体温の記録、生理周期に合わせた健康情報をお届けするアプリです。さらに妊娠しやすい時期や妊活に役立つ情報もお届けします。生理周期や基礎体温データから、ホルモンバランスの乱れや、婦人科疾病の兆候を通知し、女性の健康増進やライフステージをサポート致します。

サービス紹介 URL: <https://www.d-healthcare.co.jp/products/kimochi/>

