

プレコンセプションケアの取組の推進

健康経営の新視点

～性別を問わない、性と健康に関する正しい知識の普及に向けて～

プレコンセプションケアは

「性別を問わず、適切な時期に、性や健康に関する正しい知識を持ち、妊娠・出産を含めたライフデザイン（将来設計）や将来の健康を考えて健康管理を行う」概念



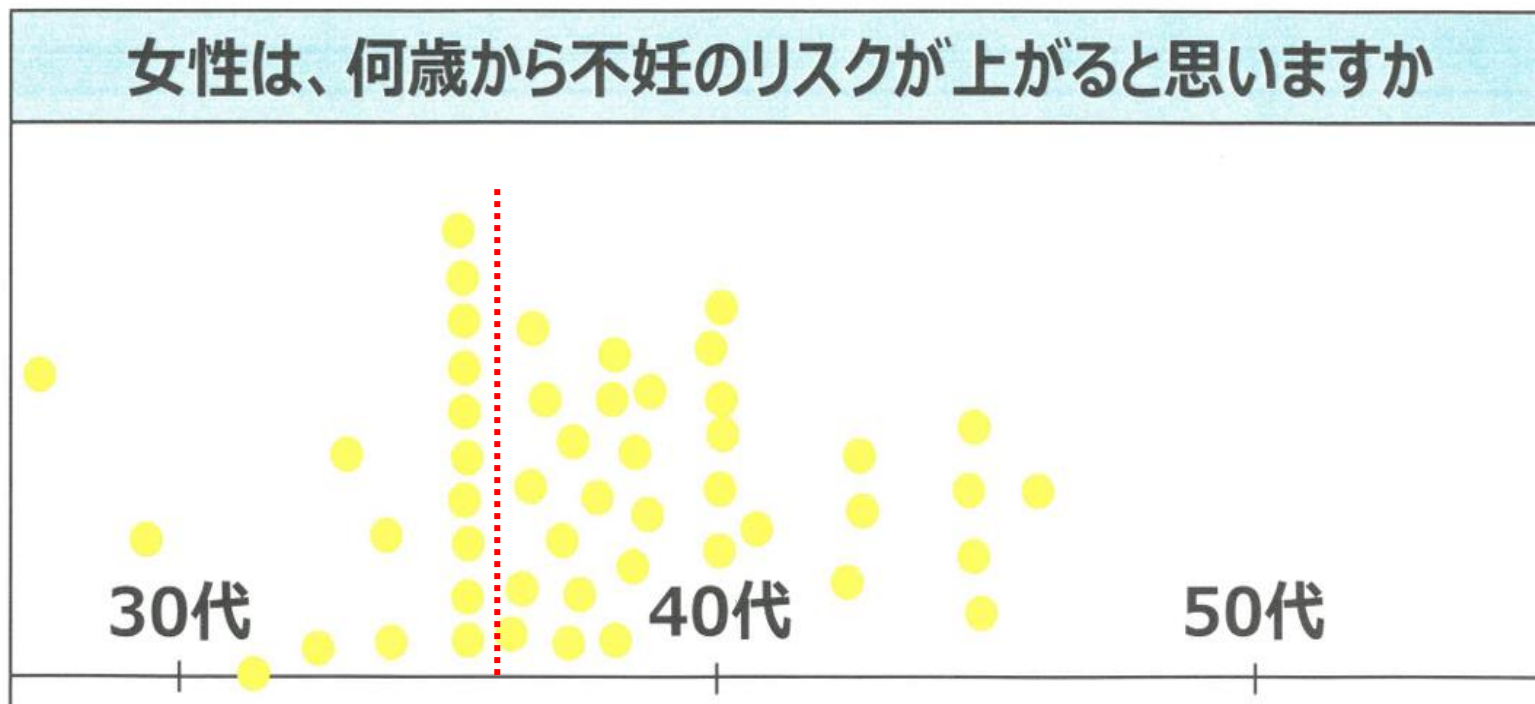
目指す社会

将来、妊娠や出産を希望するかどうかについて考える際に、一人ひとりが、正しい知識を身につけたうえで、後悔することなく、自らの希望する選択を実現できる社会へ

30歳代後半までは不妊のリスクが上がらないと思っている大学生が66%であり、十分な知識がないまま企業に入社している。

性や妊娠に関する悩みや疑問について

Q. 皆さんにお伺いします。あてはまると思うものにシールを貼付して下さい

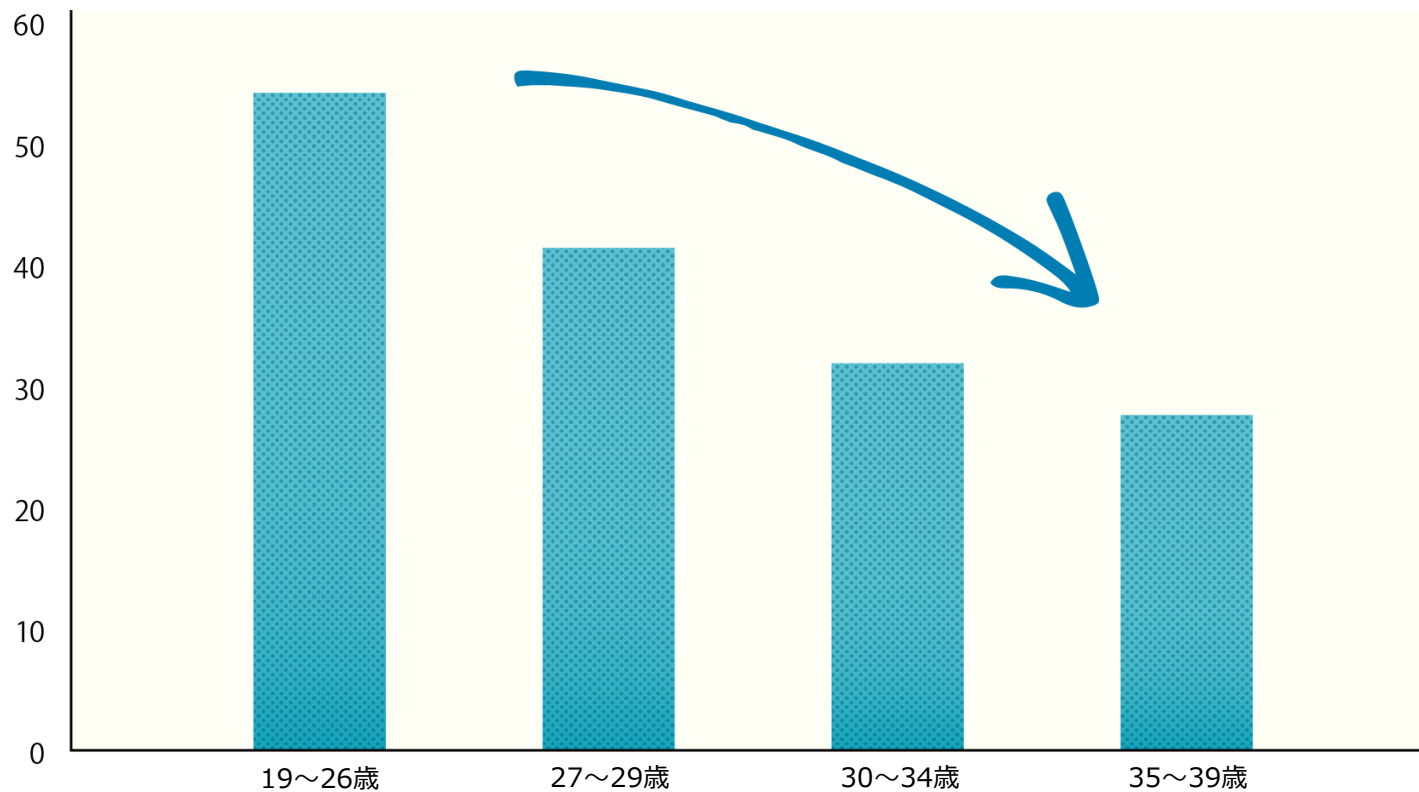


※令和6年12月のこども家庭庁が実施した都内大学キャンパス内での調査（大学生男女50名を対象）

女性の年齢と妊娠成功率

年齢とともに女性の妊娠率は低下している。

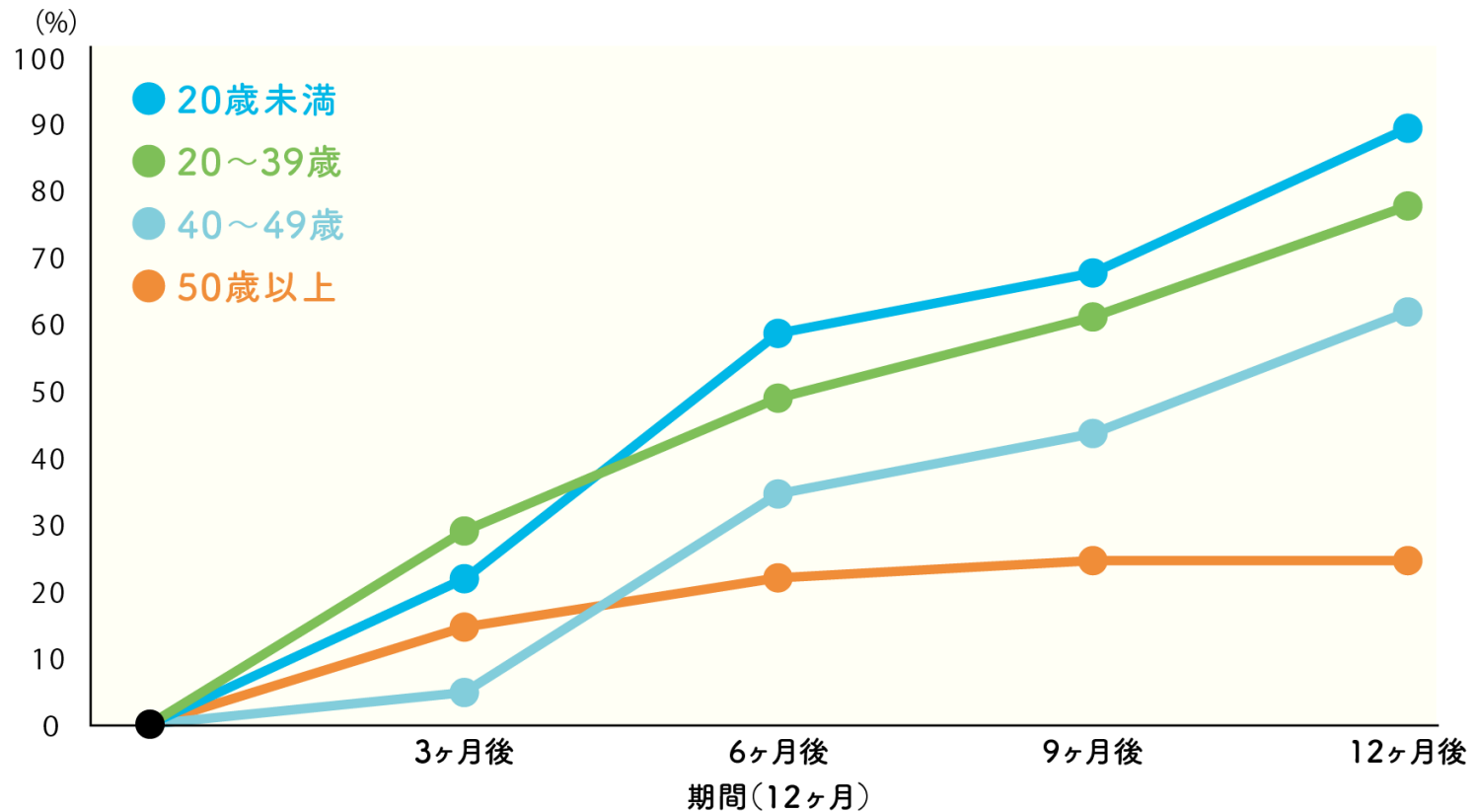
【妊娠しやすいタイミング（排卵日 2 日前）での性交による妊娠成功率】



男性の年齢と妊娠率

年齢とともに男性の累積妊娠率も低下している。







【男性の年齢別累積妊娠率（％）】





多くの大学生は、もっと性や妊娠に関して学びたいと思っている。

性や妊娠に関して学ぶ機会がありましたか

Q.あてはまるものにシールを貼付ください

はい（複数回答可）		いいえ
中学校	 31名	
高校	 28名	
大学	 2名	
家族	 6名	
友人	 10名	
SNS	 10名	
その他		

もっと学ぶ機会が多い方が良いと思いますか

はい	いいえ
 48名	 2名

プレコンセプションケア推進5か年計画（概要） ～性と健康に関する正しい知識の普及と相談支援の充実に向けて～

今後5年間の集中的な取組

対象者層

全ての世代
の方々

妊娠・出産
を含めた
性や健康に
関する相談
をしたい方

専門的
な相談
をしたい方

性や健康に関する正しい知識の普及と情報提供

★SNS等を活用した積極的な情報発信。

★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、啓発資材の作成等、企業・自治体・教育機関等における講演会等の開催支援。

※プレコンサポーターは、「プレコンセプションケアを推進することを目的とし、企業・自治体・教育機関等において、性別を問わず、性や健康に関する正しい知識の普及を図り、健康管理を行うよう促す人材」である。職種に限定されず、研修を修了すれば、希望する方は、誰でもプレコンサポーターになるものとして想定。

〈目標〉
認知度
80%
プレコンサポーター
5万人以上

企業にもご協力
いただきたい

相談支援の充実（一般相談）

★「性と健康の相談センター」等プレコンセプションケアに関する一般的な相談ができる窓口の認知を推進。

★身近な地域において医療機関等も含め、専門家による相談支援体制の整備を図る。

★夜間休日対応の実施や、電話・オンライン相談、メールやSNSの活用等、相談者の利便性に配慮。

〈目標〉
相談窓口
認知度
100%

相談支援の充実（専門相談）

★基礎疾患を有する方等が、医療機関等でプレコンセプションケアに関する相談ができるよう、全国に相談窓口を展開するとともに、専門外の医師の適切な対応にも資するよう、医療者用相談対応マニュアルを作成し、周知。

〈目標〉
専門相談
医療機関数
200以上

取組推進にあたって

- プレコンセプションケアの推進にあたっては、若い世代の意見を聴き、当事者のニーズに沿った取組を実施し施策の効果を定期的に評価。
- 国は、国立成育医療研究センターと連携し技術的に支援、自治体は国の「5か年計画」を参考に「地方版推進計画」を策定する等計画的に推進。

働く若手社員たちの声

👤 将来的にこどもが欲しいと思うが、上司にそのことを伝えると、重要な仕事を任せてもらえないのじゃないかと不安に思う。

キャリア形成？

👤 年齢的にそろそろ妊活しなきゃいけないと考えているが、海外赴任の話もある。断ると2度とチャンスが巡ってこないのではないかと思います、妊活に踏み切れない。

社内理解？

👤 不妊治療で、月に5, 6回の通院が必要。上司にも言いづらいし、同僚にも迷惑がかかると思うと、悩む。

休暇制度？

👤 生理痛が重くてつらい。
辛くて仕事を休みたいが、言い出せない。入社して仕事をしっかりできるか不安。

👤👤 妊活をしているが、仕事は夜遅くまであり、運動も睡眠も不足気味、仕事の付き合いの飲み会も多いけれど、どうしたらよいか。

研修？
相談体制？

👤 パートナーが妊娠したら、自分もしっかりとサポートしていきたい。

企業によるプレコンセプションケアの取組は、企業自身にも様々なメリットがあります。

正しい知識をもとにした、
社員の希望する
ライフデザインを
実現できます

→従業員エンゲージメン
トの向上

社員の退職や、
やむを得ない働き方変更
を事前に予防できます

→離職防止、アブセン
ティーズム、プレゼン
ティーズムの改善

管理職と若手職員の
意思疎通が円滑に
なります

→コミュニケーションの
活性化

従業員から、学生から、そして、社会から、選ばれる企業へ

企業の皆様をお願いしたいこと

- ① 性別問わず、必要とする社員に、プレコンに関する情報や研修の実施
- ② 自社の人事担当者や産業保健スタッフなどを、プレコンサポーターとして養成
- ③ 自社の専門職による個別相談の実施、自治体サービスへのつなぎ

私たち「こども家庭庁」の取組
～企業の取組を支援します～

- ① 周知広報や研修資材の提供、好事例の横展開
- ② 全国でプレコンサポーターを養成、オンラインで養成研修を受講できる環境を整備
- ③ 希望する企業には、研修会の開催支援等も実施
- ④ 社員の皆さんが実際に相談できるセンターを全国に整備
- ⑤ 医療機関で専門的な相談を受けられるよう支援

プレコンセプションケアの普及啓発のため、Webサイト「はじめよう プレコンセプションケア」を開設（令和7年9月）。若い世代を含め、あらゆる方々に、プレコンセプションケアに関する概念をわかりやすく伝えるため、順次、記事や漫画、Q&Aやショートドラマなどのコンテンツを充実させていく。

はじめよう
プレコンセプションケア
スマート保健相談室

プレコンセプションケアとは？ 相談窓口一覧 お問い合わせ

はじめよう
プレコンセプションケア

今の私たちの過ごし方が、**未来の自分**をつくる

2025年9月11日(木) サイトオープン
Webサイトをオープンしました。旧サイト「スマート保健相談室」から一部情報を移行しています。

「プレコンセプションケア」、
略して「**プレコン**」。

性別を問わず、適切な時期に、
性や健康に関する正しい知識を持ち、
妊娠・出産を含めたライフデザイン（将来設計）や
将来の健康を考えて健康管理を行う取り組み。

このサイトでは、
プレコンセプションケアに関する
**正しい知識をさまざまな形で
発信していきます。**

このサイトでわかること

食事	睡眠	運動	避妊
妊娠	性感染症	ワクチン	
相談窓口	適正体重	禁煙	
飲酒	喫煙	生理のトラブル	

こどもみんな
こども家庭庁

今をみつめる
いつか思う“**たいせつ**”のために
プレコンセプションケア

プレコンとは

性別を問わず、適切な時期に、
性や健康に関する正しい知識を持ち、
妊娠・出産を含めたライフデザイン（将来設計）や
将来の健康を考えて健康管理を行うこと。

将来の健康を考えて健康管理を行うこと

たばこやお酒の影響とよくいわれるけど…

毎月、生理痛が重くてつらい

妊娠への影響ってなんだろう？

仕事もがんばりたいし、こどももほしい

バランスのいい**食事**ってつまり何？

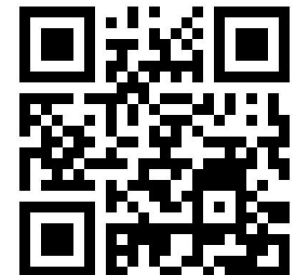
葉酸ってきいたことあるけど何？

やせたいけど…

最近、ぜんぜん**運動**できてない

性感染症ってどう予防すればいいの？

こんな悩みや疑問、ありませんか？



プレコンサポーター養成講座 概要

■ プレコンセプションケアとは

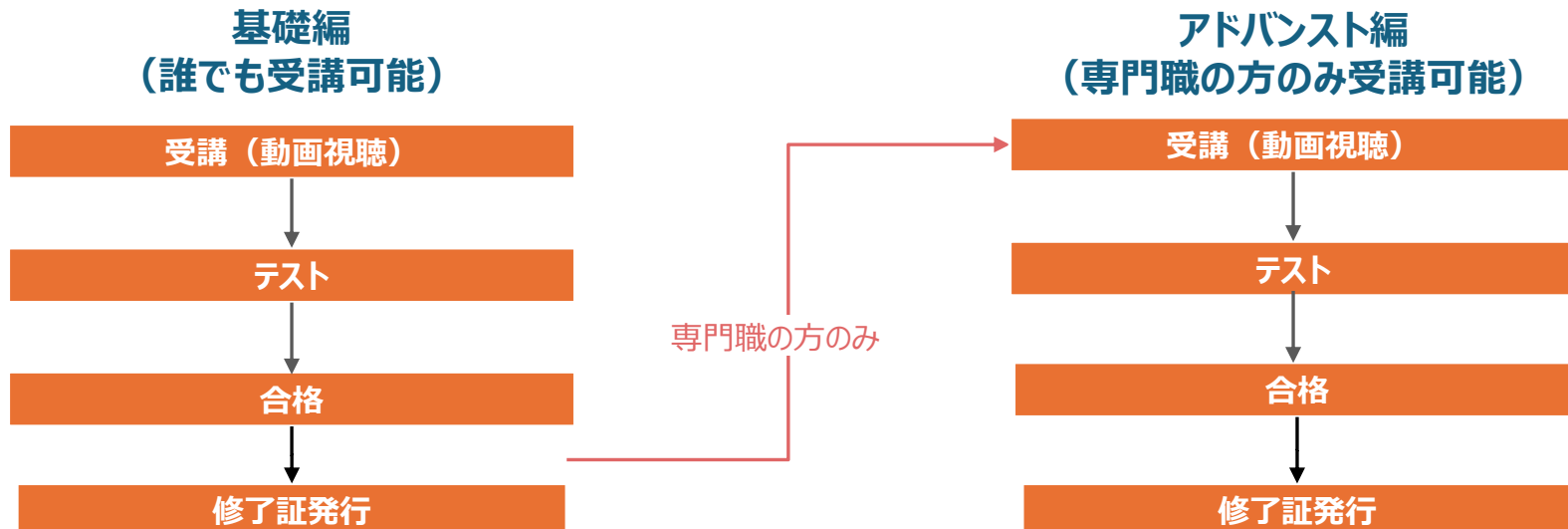
「性別を問わず、適切な時期に、性や健康に関する正しい知識を持ち、妊娠・出産を含めたライフデザイン（将来設計）や将来の健康を考えて健康管理を行う」概念。

■ プレコンサポーターとは

- ・「プレコンセプションケアを推進することを目的とし、自治体・企業・教育機関等において、性別を問わず、性や健康に関する正しい知識の普及を図り、健康管理を行うよう促す人材」と定義。
- ・今後5年間で5万人のプレコンサポーターを養成することを目標としている。

■ プレコンサポーター養成講座とは

- ・eラーニング形式で実施。
- ・基礎編とアドバンス編で構成
- ・講座終了後には確認テストを実施し、合格者に「プレコンサポーター修了証」を発行予定。



参考資料

プレコンセプションケア推進5か年計画（概要）

～性と健康に関する正しい知識の普及と相談支援の充実に向けて～

背景と経緯

- 「成育医療等基本方針(令和5年3月改定)」にプレコンセプションケアの推進についての方針が定められたほか、「経済財政運営と改革の基本方針2024」に「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」旨が盛り込まれた。
- 若い世代が自分の将来を展望する際に、性や健康・妊娠に関する正しい知識の取得方法や、相談する場所・手段について、必ずしも広く知られていない現状を踏まえ、「**プレコンセプションケアの提供のあり方に関する検討会 ～性と健康に関する正しい知識の普及に向けて～**（座長：五十嵐隆国立成育医療研究センター理事長）」において、プレコンセプションケアに係る課題と対応について整理を行い、「**プレコンセプションケア推進5か年計画**」を策定。

プレコンセプションケアの概念及び 現状・課題とその対応にあたっての基本的な考え方

1. プレコンセプションケアに関する概念の普及

- プレコンセプションケアは「**性別を問わず、適切な時期に、性や健康に関する正しい知識を持ち、妊娠・出産を含めたライフデザイン（将来設計）や将来の健康を考えて健康管理を行う**」概念であるが、言葉自体や概念についての**認知度は低い**。
- 思春期から成人期に至るまで、性別を問わず**全ての人が、発達段階や状況に応じてプレコンセプションケアという概念を知り、それに関する知識について、適切に身につけることは重要**。

2. プレコンセプションケアに関する相談支援体制の充実

- プレコンセプションケアに関する相談先として、自治体における「性と健康の相談センター」等があるが、広く知られていない現状がある。
- 若い世代の方が、**より相談しやすくなるような体制づくりが必要**。

3. 専門的な相談支援体制の強化

- 基礎疾患のある女性が、説明を受けないまま、妊娠する方がいる実情や、かかりつけ医等と産婦人科医の連携が不十分という指摘も。
- 産婦人科以外の医師もプレコンセプションケアに関して十分な知識を持つとともに、かかりつけ医等と産婦人科医の必要な連携に資する情報提供資料が必要である**。

取組推進に あたって

- プレコンセプションケアの推進にあたっては、**若い世代の意見を聴き**、当事者のニーズに沿った取組を実施し**施策の効果を定期的に評価**。
- 国は、国立成育医療研究センターと連携し技術的に支援、自治体は国の「5か年計画」を参考に「**地方版推進計画**」を策定する等計画的に推進。

今後5年間の集中的な取組

〈目標〉
認知度 80%
プレコンサポーター
5万人以上

対象者層

全ての世代の
方々

妊娠・出産
を含めた
性や健康に
関する相談を
したい方

専門的な
相談を
したい方

性や健康に関する正しい知識の普及と情報提供

- ★SNS等を活用した積極的な情報発信。
- ★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**講演会等の開催支援**。

〈目標〉
相談窓口認知度
100%

相談支援の充実（一般相談）

- ★「性と健康の相談センター」等プレコンセプションケアに関する**一般的な相談ができる窓口の認知を推進**。
- ★**身近な地域において医療機関等も含め、専門家による相談支援体制の整備を図る**。
- ★夜間休日対応の実施や、電話・オンライン相談、メールやSNSの活用等、**相談者の利便性に配慮**。

〈目標〉
専門相談医療機関数
200以上

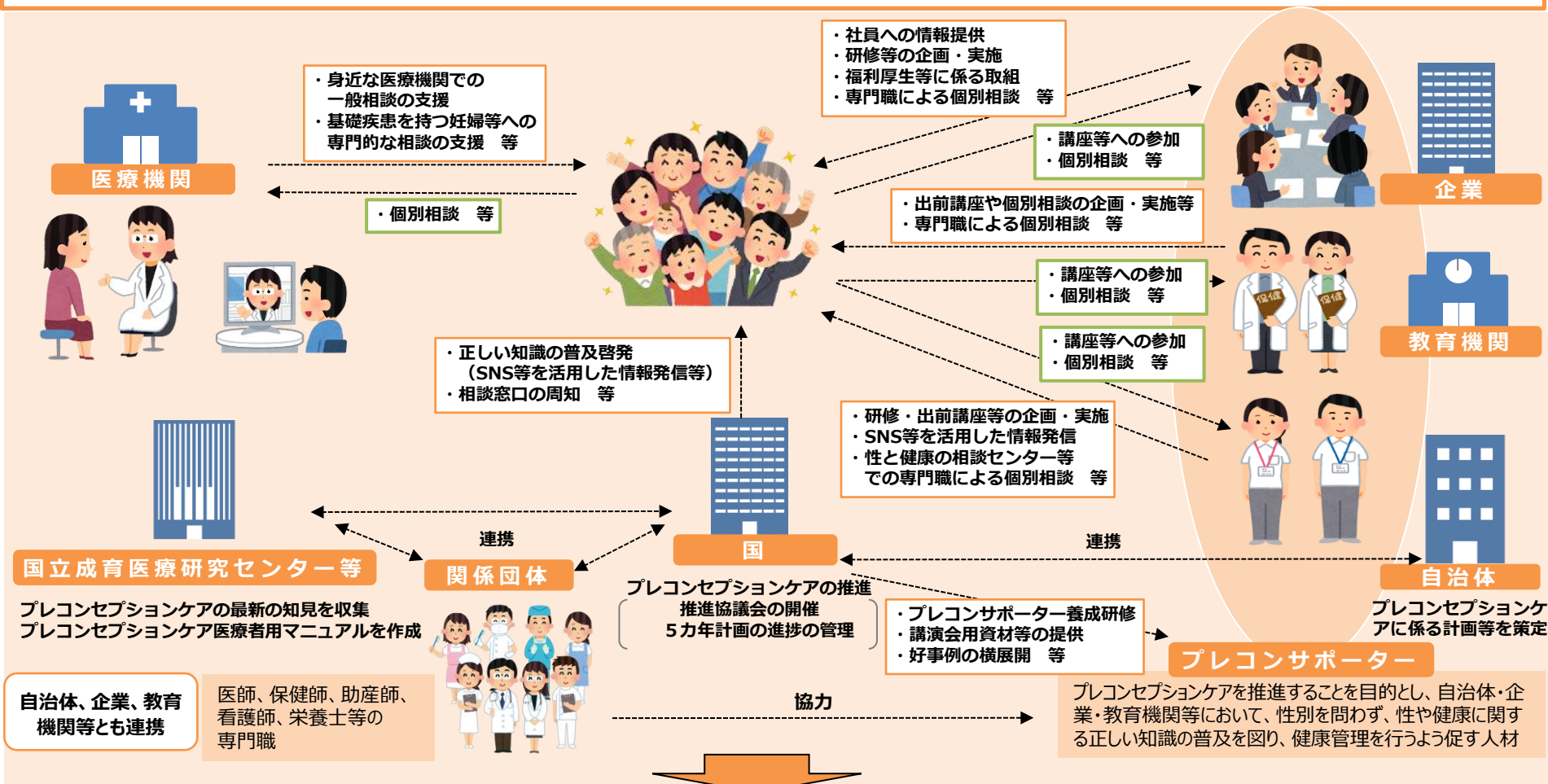
相談支援の充実（専門相談）

- ★基礎疾患を有する方等が、医療機関等でプレコンセプションケアに関する相談ができるよう、**全国に相談窓口を展開**するとともに、専門外の医師の適切な対応にも資するよう、**医療者用相談対応マニュアルを作成し、周知**。

プレコンセプションケア推進5か年計画を踏まえた支援体制

- 「プレコンセプションケア推進5か年計画」を踏まえた今後5か年の集中的な取り組みとして、国、地方公共団体、企業、教育機関、国立成育医療研究センター等の専門機関及び関係団体が、それぞれの役割に応じて、以下の取組を中心に、着実にプレコンセプションケアを推進していくことが期待される。

- ・性や健康・妊娠に関する正しい知識の積極的な普及と情報提供
- ・プレコンセプションケアに関する相談支援の充実（一般相談）
- ・プレコンセプションケアに関する医療機関等における相談支援の充実（専門相談）



プレコンセプションケア推進 5 か年計画指標一覧

(国が実施する今後 5 年間の集中的な取組)

III. 1. 性や健康・妊娠に関する正しい知識の積極的な普及と情報提供			
項目	指標	現在	5 年後の目標
プレコンセプションケアに関する知識の深化	若い世代におけるプレコンセプションケアの概念の認知度	1割以下	80%
プレコンセプションケアの普及に係る人材育成	プレコンサポーターの人数	—	5 万人以上
自治体・企業・教育機関等でのプレコンセプションケアについての取組のサポート	自治体における性と健康の相談センター事業の実施率（連携して行う場合を含む）	約70% (※1)	100%
	企業におけるプレコンセプションケアに関する取組の実施率	約30% (※2)	80%
III. 2. プレコンセプションケアに関する相談支援の充実（一般相談）			
	若い世代における一般的な相談窓口の認知度	—	100%
III. 3. プレコンセプションケアに関する医療機関等における相談支援の充実（専門相談）			
	プレコンセプションケアに関する専門的な相談ができる医療機関数	約60機関 (※3)	200以上

※1 90/129自治体（令和4年度変更交付ベース）

※2 令和6年度健康経営度調査に回答した大規模法人3,869社中

※3 参考：妊娠と薬外来の拠点病院は57か所（令和6年3月時点）

「プレコンサポーターTEXTBOOK」について

概要

- 「**「プレコンセプションケア・アドバイザー（仮称）養成のためのマニュアル作成WG」**において、**成育医療等の提供に関するデータ分析・支援等推進事業**（女性の健康総合センター）と連携し、**プレコンサポーターTEXTBOOK（以下「TEXTBOOK」という。）**を**作成。**

プレコンサポーターについて

- プレコンサポーターは、「**「プレコンセプションケアを推進することを目的とし、自治体・企業・教育機関等において、性別を問わず、性や健康に関する正しい知識の普及を図り、健康管理を行うよう促す人材」**と定義し、職種に限定されず、研修を修了すれば、希望する方は、誰でもプレコンサポーターになるものとして想定。
- プレコンサポーターは、**各自がプレコンセプションケアに関する情報の発信や企画、多職種・多機関との連携促進等の活動を行う。**

プレコンサポーターTEXTBOOKの構成

- TEXTBOOKは、**プレコンサポーターがプレコンセプションケアに関する取組を行うに当たって必要となる知識・情報を取りまとめたもので、総論・各論から構成。**
- 総論では、**全てのプレコンサポーターの方に理解していただきたい内容として、プレコンセプションケアの概念や取組の必要性、対象、主な内容、支援に関する事項等について記載。**
- 各論では、**プレコンセプションケアに関して想定される相談内容をQA方式で記載。**特に、プレコンサポーターが行う情報発信においては、生活習慣や健康管理に関する知識や、妊娠と出産に向けて特に重要となる知識等、幅広い内容を取り扱い、企画や情報発信を検討する際の参考として活用できる。主な内容としては、小児・思春期における心身の状況や健康に関わる知識の習得状況等、性成熟期における健康課題等及び想定される相談内容等について記載。

プレコンサポーターによる相談支援

- プレコンサポーター自身が専門職である場合は、専門的な個別相談の対応が行われることが想定される。TEXTBOOKの内容を参考にしながら、必要に応じて、医療機関への受診や適切な支援につなげられるように対応。
- また、専門職以外の場合でも、相談を受けることも想定されるが、専門的な質問については、こども家庭庁のホームページやTEXTBOOKに記載されている信頼できる情報を紹介したり、適切な専門の相談窓口等へ相談することを勧める。

	具体的な取組の例	人材の想定
自治体	<ul style="list-style-type: none"> ■ セミナー、出前講座、研修等の企画及び実施等 <ul style="list-style-type: none"> ➢ 住民のニーズに応じたプレコンセプションケアに関するセミナーや個別相談会 ➢ 教育機関等への出前講座 ➢ 自治体職員向けのプレコンセプションケアに関する研修 ■ SNS等を活用した発信・周知 ■ 自治体の広報誌、公式ウェブサイト、SNS等を活用し、プレコンセプションケアに関する最新情報の発信や住民に相談窓口を周知 ■ 性と健康の相談センター等での専門職による個別相談の実施 等 	（例） 医師、保健師、助産師、看護師、管理栄養士等の専門職種や、施策の企画立案に関わる事務職員等
企業	<ul style="list-style-type: none"> ■ 社員への情報提供 <ul style="list-style-type: none"> ➢ 職場での健診の場等を活用したプレコンセプションケアの周知広報 ■ 研修等の企画・実施 <ul style="list-style-type: none"> ➢ 講演会、研修（新人・管理職向け） ■ 福利厚生等に係る取組の実施 <ul style="list-style-type: none"> ➢ プレコンセプションケアを踏まえた特別休暇や福利厚生等に係る取組の実施 ➢ スポーツ活動における指導者等への啓発 ■ 専門職による個別相談の実施 <ul style="list-style-type: none"> ➢ 産業医等の産業保健スタッフによる社内での個別相談の実施 等 	（例） 産業保健スタッフや、プレコンセプションケアを踏まえた特別休暇や福利厚生等に関わる人事労務担当者等
教育機関	<ul style="list-style-type: none"> ■ 出前講座や個別相談の企画・実施等 <ul style="list-style-type: none"> ➢ 保護者の理解も得ながら、専門職等による出前講座や個別相談の企画や実施 ➢ 地域の医療機関や自治体と連携し、保護者も含めて、プレコンセプションケアに関する情報提供 ➢ 部活動における指導者への啓発 ■ 専門職による個別相談の実施 <ul style="list-style-type: none"> ➢ 養護教諭等による校内での個別相談の実施 等 	（例） 学校医、養護教諭、栄養教諭、看護師、保健師、心理士、教育機関や教育委員会の職員等

プレコンサポーター TEXTBOOK

