

プレコンセプションケアと 福山市の少子化対策

日本産婦人科医会 常務理事

相良洋子



プレ ・ コンセプション ・ ケア

受胎、受精・着床
(妊娠過程)



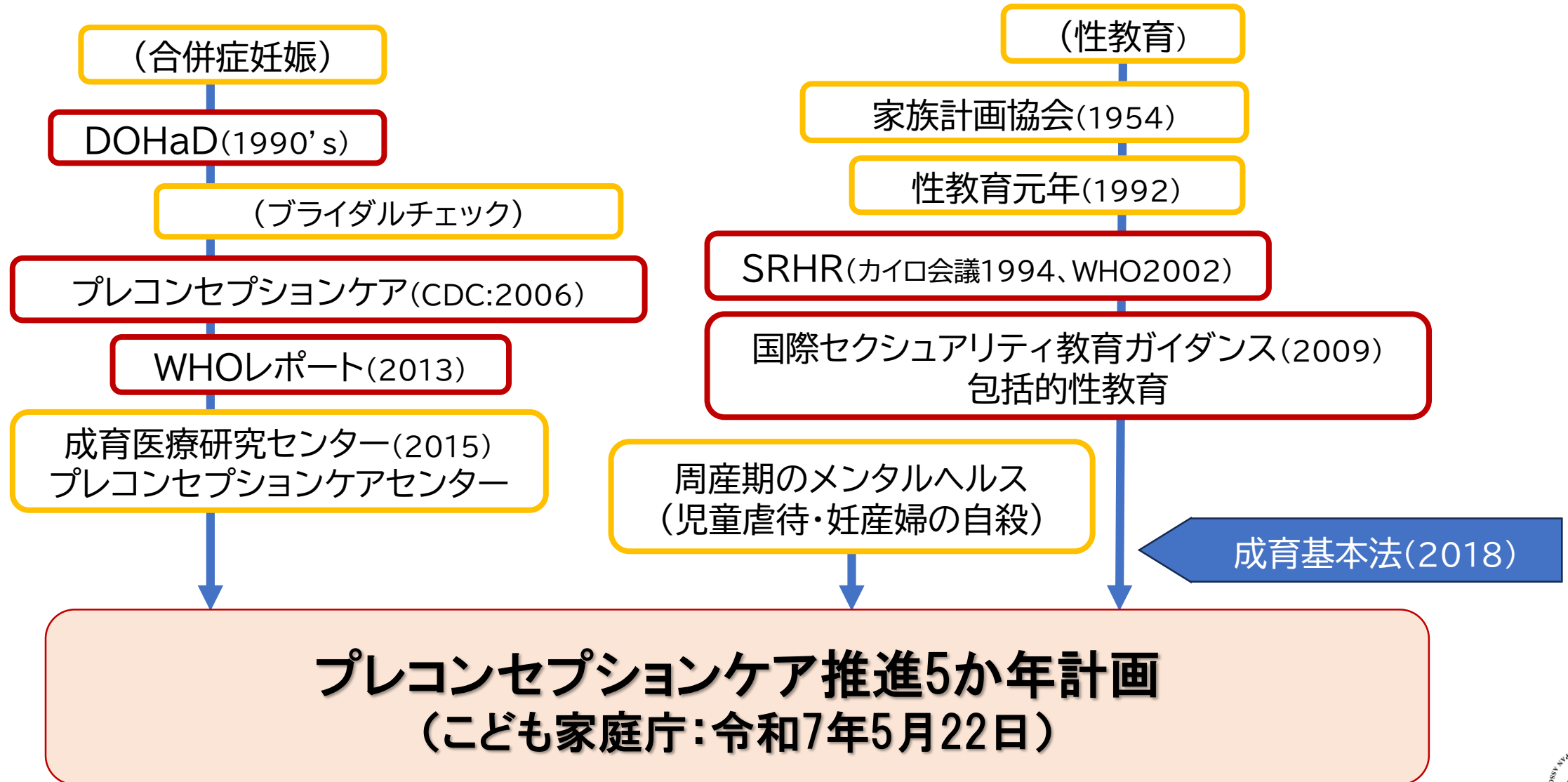
プレコンセプションケア
＝妊娠前の健康管理

プレコンセプションケア推進5か年計画 (こども家庭庁:令和7年5月22日)

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

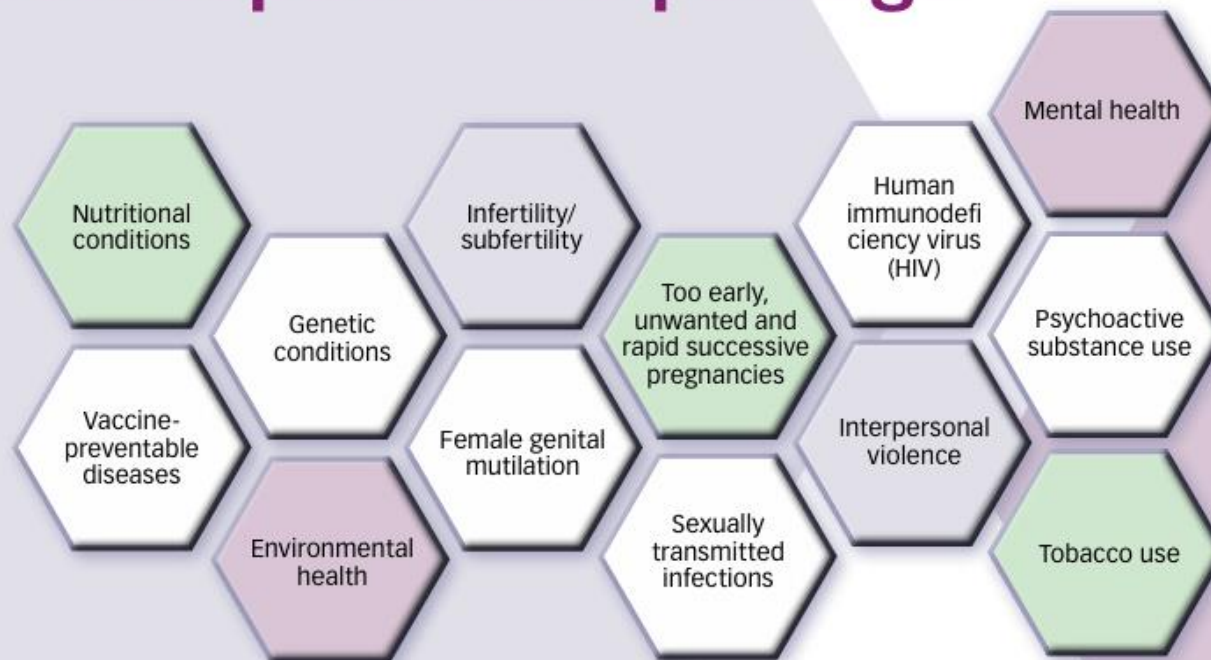
プレコンセプションケアのふたつの流れ



WHO(2013)のプレコンセプションケアパッケージ

プレコンセプションケアはライフサイクルの視点を取り入れた公衆衛生プログラムとしても重要であり、
親になる予定の有無に関わらず、若者にも、女性にも、男性にも、健康上の利益をもたらすものである。

Areas addressed by the preconception care package



1. 栄養の状態
2. ワクチンで予防できる疾患
3. 遺伝的な状態
4. 環境の影響
5. 不妊症
6. 女性性器の切断
7. 早すぎる妊娠、望まない妊娠、頻回の妊娠
8. 性感染症
9. HIV
10. 暴力
11. メンタルヘルス
12. 薬物乱用
13. 喫煙

成育のサイクル



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

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、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。

性と健康の相談C
医療機関
電話・オンライン

妊娠・出産
を含めた
性や健康に
関する相談を
したい方

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

専門的な
相談を
したい方

医療機関

プレコンセプションケアの取り組み(京都府)

○不妊治療の開始年齢が遅い(35歳以上が約7割)

○若年層での人工妊娠中絶率が高い

子育て環境日本一推進戦略(R5.12.1.)

子育て環境日本一・京都の実現に向けた取り組みの推進に関する条例(R6.4.1.施行)

(学校等の役割) ※「学校等」:学校に加え、就学前の保育・教育施設を含む

第6条 (略)

2 学校等は、基本理念にのっとり、子育てにおいて家庭の果たす役割及びその重要性並びに**医学的知見に基づく妊娠及び出産に関する知識の普及**に努めるとともに、こどもが自らの人生設計(自らの夢や希望の実現を図るために各ライフステージを踏まえた計画を立てることをいう。)を考える機会および乳幼児との触れ合いその他の子育てを体験する機会等の提供の取組を通じて、**家庭を築くこと、こどもを生むこと及びこどもを育てることに対する関心と理解を深められるよう努めるものとする。**

こども家庭庁「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」(第2回:2024.12.25.)公開資料
京都府健康福祉部副部長(子育て・福祉)東江赳欣様提供資料より

プレコンセプションケアの取り組み(東京都)



項 目	内 容	補 足
動画 「プレコン」をはじめよう	20代、30代の男女に向けた啓発動画	東京都福祉局ホームページ
TOKYOプレコンゼミ (オンライン講座)	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣 ・知っておきたい検査値 ・妊娠成立に関する知識 ・質疑応答 	
妊娠・出産前の ヘルスチェック (プレコンゼミ受講者)	1. 将来の妊娠・出産に向けた検査と 結果への助言・相談 <ul style="list-style-type: none"> ・登録医療機関を受診して相談・検査 ・東京都のアンケートに協力・申請 ・検査費用の女性(上限3万円) 	《検査項目》 ・女性:尿・血液・感染症、ホルモン、AMH、経腔超音波検査など ・男性:尿・血液・感染症、ホルモン、精液検査、精巣超音波検査など
	2. 風疹抗体検査・予防接種	無料(区市町村事業)

プレコンセプションケアの取り組み(山梨県)

企業の社員向け研修としての「プレコン啓発セミナー」と
職域健診にプレコン健診を入れ込む試み(山梨中央銀行)

1. 企業向けプレコン啓発セミナー

- ・3年目の行員を対象に行員研修として実施(男性31人、女性36人)
- ・とても満足(52%)、満足(46%)
- ・感想:「自身のキャリアプランとライフプランを見直すきっかけとなった」

2. プレコン健診事業

- ①システム登録
- ②セミナー受講(e-learning約10分)
- ③プレコン健診(ホルモン検査、AMHなど):職域健診または地域の医療機関

プレコンセプションケアの取り組み(加賀市)

加賀市ライフデザイン推進機構（事務局：加賀市）

政策企画部、産業振興部、市民健康部

対策

プレコン分野	①プレコンセプションケアの推進 ・若い女性が妊孕性を含めた正しい知識を理解し、健康管理ができ、自己肯定感を向上させ、自身のライフデザインを描くことができる。 ・結婚・こどもに関する啓発は、ハラスメント等に及ぶ可能性があることから、専門家を交えながら丁寧に進めていく。
労働分野	②正規雇用・就労環境の改善 ・子育てがしやすいように、短時間労働等の多様な働き方ができる。 ・正規雇用を促進する。 ・市をはじめ、地元の企業が自分事として主体となり進めていく。
子育て分野	③子育て世代の支援 ・子育てが楽しいと思えるような気運の醸成をもたらす。 ・親とこどもがともに学び、実践できるものを構築する。 ・若者を含めた子育て世帯向けの住宅環境を整備する。

取組例

若者世代向け魅力アップセミナー

- ・自分磨き
- ・プレコンに関するセミナー、検診、等

企業向けアプローチ・セミナー

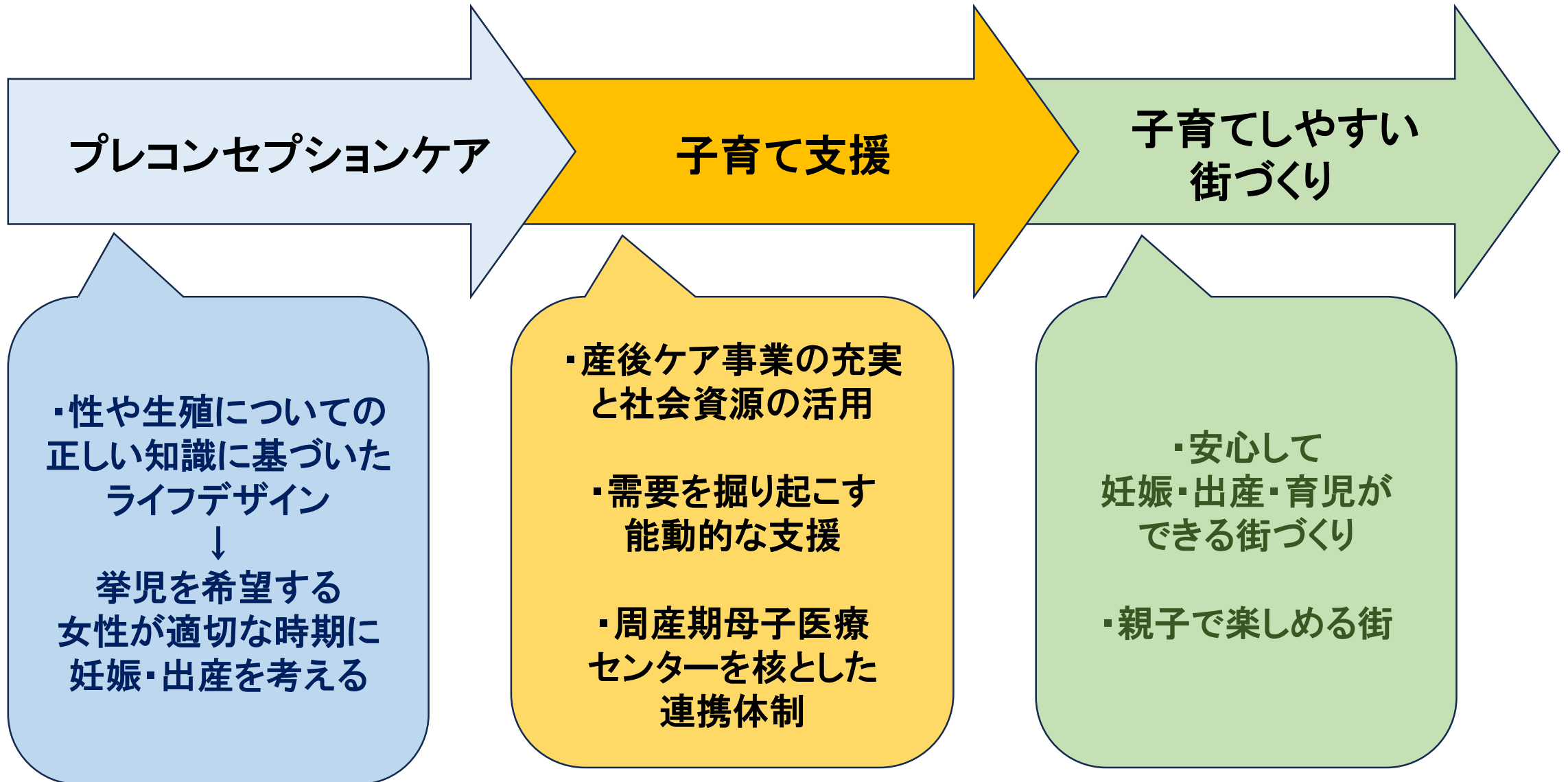
- ・働き方(短時間就労)
- ・育児休暇・休業手当
- ・福利厚生の充実 等

子育て楽しいプロジェクト

- ・高齢者の積極的参加
- ・こども参加型イベント
- ・遊び場 等

こども家庭庁「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」（第2回：2024.12.25.）公開資料
加賀市市民健康部部長北口未知子様提供資料より

プレコンセプションケアと少子化対策



子育て支援

《産後ケア事業》

「助産師等の看護職が中心となり、母子に対して、母親の身体的回復と心理的安定を促進すると共に、母親自身がセルフケア能力を育み、母子の愛着形成を促し、母子とその家族が健やかな育児ができるよう支援することを目的とする」事業

（産後ケア事業ガイドライン：令和6年10月）

1. 休養 2. 育児手技の獲得 3. 社会資源の活用についての知識

《その他の支援》

○乳児家庭全戸訪問
○一時預かり
○地域子育て支援拠点

○養育支援訪問
○ファミリーサポートセンター
○訪問看護

○子育て短期支援
○病児保育

必要な人に必要な支援を届けるアウトリーチ型の育児支援

子育て支援の連携体制

周産期母子医療センターの開設(福山市民病院:2026)

- ・プレコンセプションケア(専門相談)
- ・周産期医療体制の中心的役割
- ・産後ケア事業(宿泊型)

福山市民病院
周産期母子医療センター

高校生が将来、
働きたい業種(女性)

1位 医療・福祉

産婦人科
医療機関

行政機関

- ・プレコンセプションケア (出前講座、一般相談、健診)
- ・セミオープンシステム (妊婦健診、産後健診)
- ・産後ケア事業 (デイケア、アウトリーチ)

- ・プレコンセプションケア(一般相談、体制整備)
- ・こども家庭センター(育児支援のコーディネート)
(ネウボラセンター)

子育てしやすい街づくり(東洋経済2023)

【子育てしやすい自治体】

《東京圏》千葉県印西市

企業誘致で得られた税収を生かして
子育て支援を充実させている
(人口増加率:1.89%、2023)

《大阪圏》奈良県葛城市

利便性が高い一方で豊かな自然が
残る。「一住宅あたりの延床面積」
「水道料金」などが上位レベル
(人口増加率:0.5%、2020)

【評価項目】

- ①人口当たり病床数
- ③20～39歳女性人口あたり0～4歳児数
- ④子ども医療費助成
- ⑤人口あたり刑法犯認知件数
- ⑥人口あたり交通事故件数
- ⑧人口当たり大規模小売店店舗面積
- ⑨飲食料品小売り事業所数
- ⑫水道料金
- ⑭都市公園面積
- ⑮天候の平年値データ
- ⑱1人当たり所得
- ⑲1住宅当たり延べ床面積

「住みよさランキング2023」算出指標より

子育てしやすい街づくり

年齢階級別転入超過数(2023)

	20～24歳	25～29歳	30～34歳	35～39歳	40～44歳	45～49歳
東京都中央区	1,119	1,286	284	-120	-136	-171
千葉県印西市	-925	-155	117	55	96	65
奈良県葛城市	-60	30	57	34	18	14
広島県福山市	-1,201	-623	-323	-152	-75	-36
千葉県流山市	103	616	480	207	38	-11

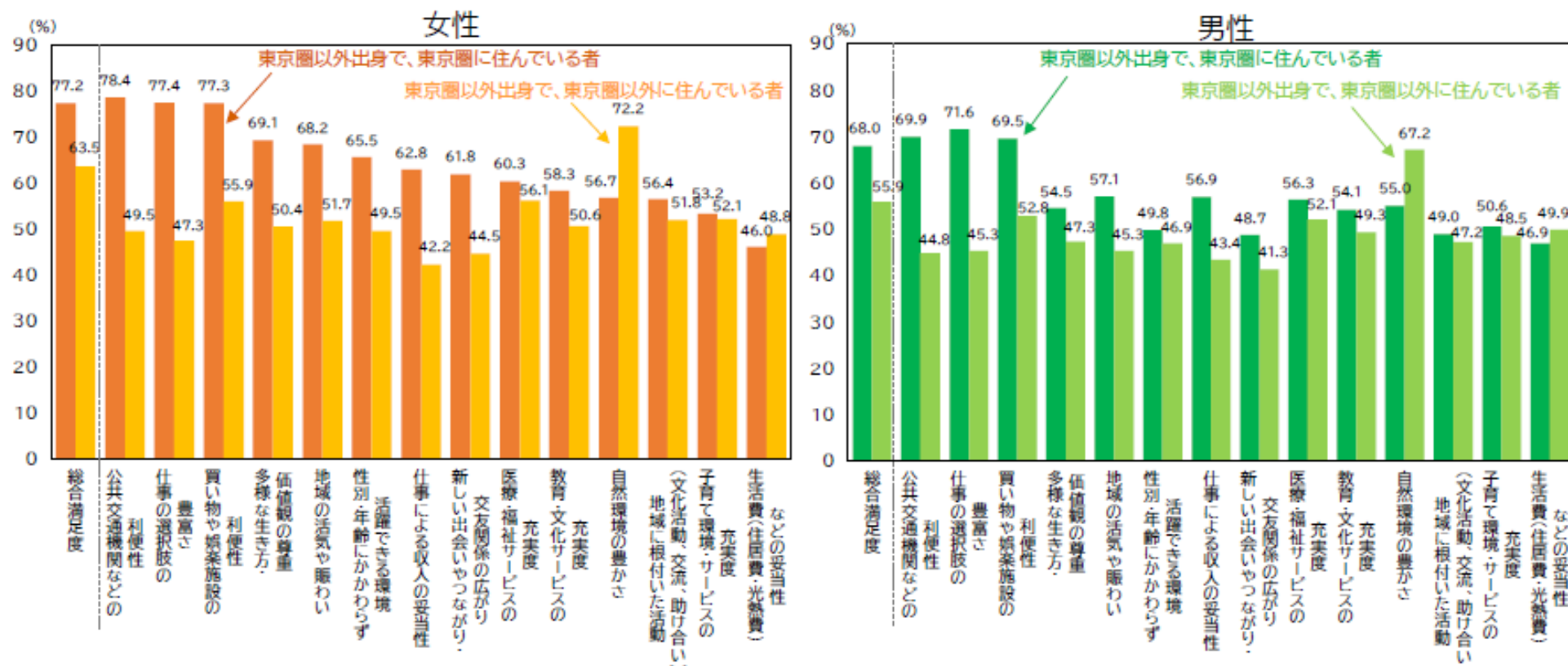
流山市「子どもをみんなで育む計画」

- 基本目標1 子育てを支援する地域づくり
- 基本目標2 子どもと保護者の健康づくり
- 基本目標3 子どもが健やかに成長できる環境づくり
- 基本目標4 こどもの安全を守る生活環境・体制づくり
- 基本目標5 男女がともに仕事と子育てを両立できる環境づくり
- 基本目標6 保護が必要な子どもへの支援体制づくり

第2節 若い世代の視点から見た地域への意識(現住地域に満足しているか)

- ・東京圏以外出身で、東京圏以外に住んでいる者は、男女ともに、「自然環境の豊かさ」に満足している割合が高い。
- ・東京圏に住んでいる者と東京圏以外に住んでいる者を比べると、男女ともに「仕事の選択肢の豊富さ」、「公共交通機関などの利便性」、「買い物や娯楽施設の利便性」、「仕事による収入の妥当性」、「地域の活気や賑わい」等で差が大きい。
- ・女性は、「多様な生き方・価値観の尊重」、「新しい出会いやつながり・交友関係の広がり」、「性別・年齢にかかわらず活躍できる環境」等でも東京圏に住んでいる者の方が満足している割合が高い。

特-41図 現住地域に満足している者の割合(男女、現住地域別)(東京圏以外出身者)



(備考) 1. 「令和6年度地域における女性活躍・男女共同参画に関する調査」(令和6年度内閣府委託調査)より作成。回答者は18～39歳の男女。

2. 「あなたは、現在お住まいの地域について、下記の項目に満足していますか。当てはまるものをお選びください。(それぞれ1つ)」と質問。選択肢は、「満足」、「どちらかといえば満足」、「どちらかといえば不満」、「不満」、「わからない」。

このうち、「満足」と「どちらかといえば満足」の計を数値化。

なお、各項目について、分母から「わからない」と回答した者を除いて割合を計算しているため、項目によりnが異なる(nは割愛)。

3. 東京圏は、東京都、神奈川県、埼玉県、千葉県。

東京圏以外出身で、東京圏に住んでいる者…中学校卒業時点では東京圏以外に居住しており、現在は東京圏に居住している者。

東京圏以外出身で、東京圏以外に住んでいる者…中学校卒業時点も、現在も東京圏以外に居住している者。

プレコンセプションケアと少子化対策

