

1. 国における推進計画の策定

こどもまんなか
こども家庭庁

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～

令和7年5月22日策定
こども家庭庁「プレコンセプションケア
の提供の在り方に関する検討会」

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



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度を推進。**
- ★ **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。**

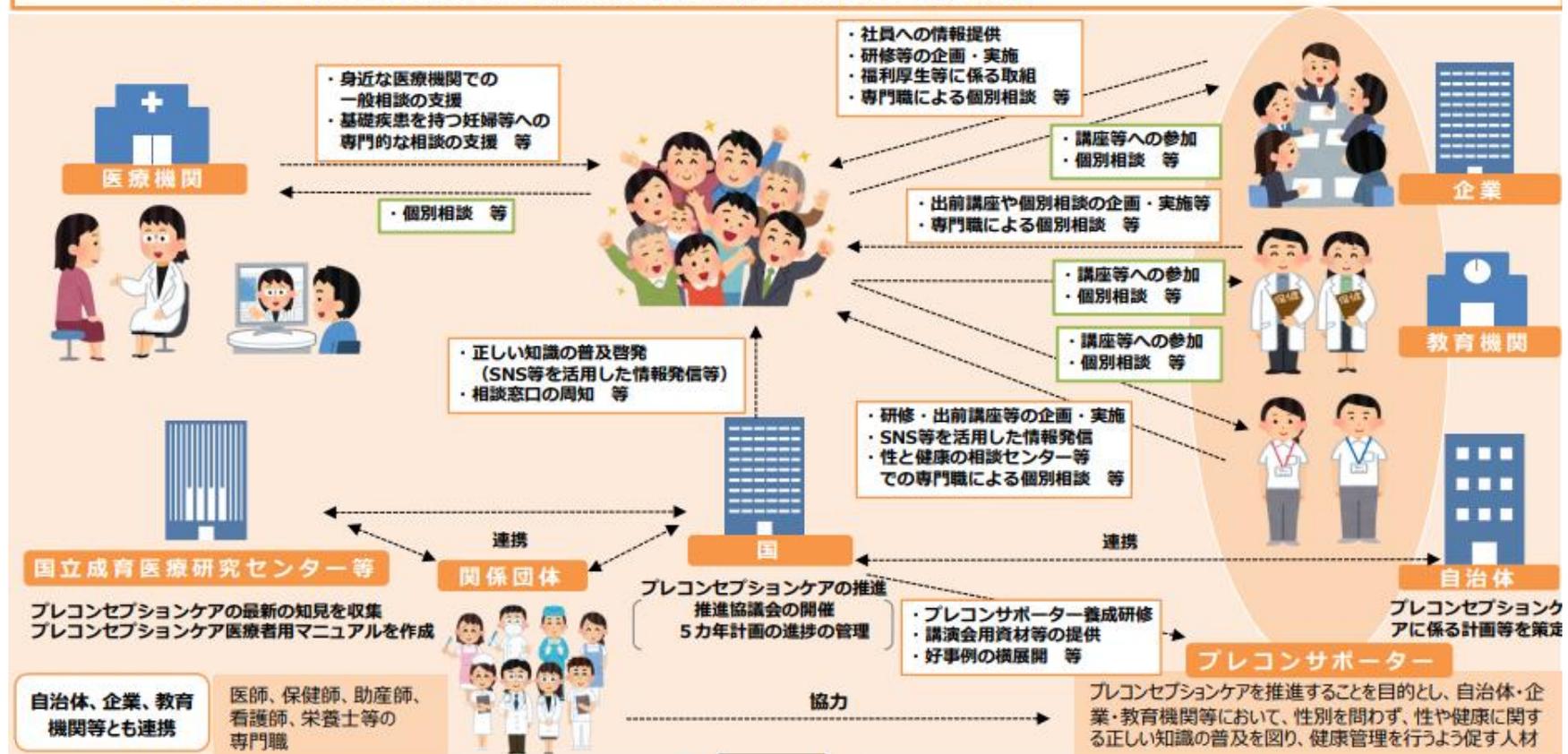
2. 推進計画を踏まえた今後5か年の取組

こどもまんなみ
こども家庭庁

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）



性別を問わず全ての世代の人が、プレコンセプションケアについての知識を持ち、実践することができる社会へ

3. 国における普及啓発の取組①（情報発信）

こどもみんな
こども家庭庁

Webサイト「はじめよう プレコンセプションケア」

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

プレコンセプションケアとは？ 健康目標一覧 医師へ送る

今日の私たちの過ごし方が、未来の自分をつくる

はじめよう
プレコンセプションケア

2025年9月11日(水) サイトオープン
このサイトをオープンしました。Webサイト「スタート」
（漫画版）から一歩前進を期待しています。

「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）、
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
発信しています。

このサイトでわかること

基本	妊娠	産科	産科
健康	性感染症	ワクチン	
健康診断	産科検診	産科	
健康	健康	健康のトピックス	

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

たばこやお酒の摂取は控えたいけれどー
お肉、魚料理は多くてつらい
妊娠への影響ってなんだろう？
仕事ものがたりだし、こどももほしい
バランスのいい食事ってつまり何？
産後っておいてくれるの？
やせたいけどー
お肉、ぜんぜん運動できなくて
性感染症って予防できるの？
こんな悩みや疑問、ありませんか？

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。

プレコン

将来の健康を考えて健康管理を行うこと



Webサイト: はじめよう プレコンセプションケア

3. 国における普及啓発の取組②（プレコンサポーター）

プレコンサポーター養成講座 概要

■ 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。

（プレコンセプションケア推進5か年計画に基づき、2030年5月までに、5万人以上の養成を目指している。）

■ 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（必修講座約2.5時間、任意講座約2.5時間）とアドバンス編（約2時間）で構成。（いずれもオンライン受講）
- 講座終了後には**修了テスト**を実施し、合格者に「**修了証**」を発行。

基礎編修了者（プレコンサポーター）

- **誰でも受講可能**。（企業・自治体・教育機関に属する専門職のほか、企業の産業保健スタッフや人事労務担当、自治体の関係部局職員等を想定。）
- プレコンの基本的な概念、性や健康に関する基礎的な知識を理解し、**プレコンに関する知識を活かして、日々の業務を進めることができる。**

アドバンス編修了者（アドバンスプレコンサポーター）

- **基礎編を修了した専門職（※）のみ**が受講可能。
- 相談対応における注意点、教育機関等での出前講座における外部講師の心得について理解し、**個別相談や出前講師等の活動**ができる。

※「専門職」とは、医療や保健と関連する公的資格を有する者を想定している。例えば、性と健康の相談センター事業で活動する医師、保健師、助産師、看護師、管理栄養士等や、養護教諭等が考えられる。

■ プレコンサポーターへの支援

プレコンサポーターの活動にあたっては以下の資材活用いただく。

- 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「**プレコンサポーターTEXTBOOK**」
- 自治体・企業・教育機関での**セミナー、出前講座、研修等**で使用する資材

4. こども施策に係るこども部会から知事への提言

➤ 令和7年度北海道こども施策審議会こども部会

- 目的 子ども・若者自身が子ども施策について議論し、その結果を道政に反映させること。
- 委員 大学生及び高校生 合計20人(R7～大学生まで拡充)
- 日時 令和7年8月20日・21日(夏休み期間)
- テーマ 「性や健康に関する正しい知識(※)を同年代や若い世代に広めていくための方法」
※性や健康に関する正しい知識(プレコンセプションケア)
- 主な意見
 - ・親子が共に健康について考えるきっかけとして料理教室を開催する。
 - ・学校での学習機会を設けるとともに、(子どもたち自身で)普及啓発に取り組む。
 - ・子ども・若者世代において利用頻度が高いSNSにおいて発信する。



➤ 委員から知事への提言

(令和8年1月7日 委員より知事へ提言書を手交)

【提言項目】

- 1 健康管理の重要性について、幼少期から学ぶ機会を設けること。
- 2 学校活動を通して学んだ内容を社会に発信する機会を設けること。
- 3 発信に際し、こども・若者世代に効果的なSNSを活用すること。



5. 道における母子保健活動としてのプレコンセプションケアの取組

対象者像

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の情報提供

- ホームページへの妊娠・出産知識やプレコン概念等の情報掲載
- 道立保健所・市町村による中高生や職域等を対象とした健康教育の実施
- 性感染予防等の啓発活動など
- 次世代教育コーディネート事業(ライフデザイン講座)の実施
- プレコンサポーター養成講座の受講の周知

相談支援の充実(一般相談)

- 道立26保健所 女性の健康サポートセンター(性と健康の相談センター)
- にんしんSOSほっかいどう(委託先:麦の子会)
- 市町村こども家庭センター等
- 市町村保健師等を対象とした人材育成目的の研修会開催

相談支援の充実(専門相談)

- にんしんSOSほっかいどう(委託先:麦の子会)
- 北海道不妊専門相談センター(委託先:R7おびひろARTクリニック)
- 女性の健康サポートセンター(性と健康の相談センター)