

基礎研 レター

プレコンセプションケア 5 年計画始動

—今後 5 年で認知度の引き上げと相談支援体制の充実へ、
性別や世代を問わず「当事者意識の醸成」が鍵—

生活研究部 研究員 乾 愛
(03)3512-1847 m-inui@nli-research.co.jp

1—はじめに

プレコンセプションケアとは、2006年にCDCが、2012年にWHOが提唱した概念であり、妊娠前のカップルに対して医学的・行動学的・社会的な保健介入を行うことである。日本では、2021年2月に閣議決定された成育医療等基本方針において明記され、「女性やカップルを対象として、将来の妊娠のための健康管理を促す取り組み」と定義、男女を問わず相談支援や健診等を通じて、将来の妊娠のための健康に関する情報提供や体制整備を図る方針が示された。¹ また、「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年戦略を作成した上で着実に推進する」旨が明記された。²

これを受けて、子ども家庭庁は、国立成育研究センターを中心とした「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」にて³、関連する課題と対応について整理を実施したうえで、2025年5月22日に「プレコンセプションケア推進5年計画（最終報告）」を公表するに至った。⁴

本稿では、この「プレコンセプションケア推進5年計画」の概要について、基本的な考え方や今後5年間の集中的な取り組みの中身について、筆者の意見も交えながら概説する。

2—プレコンセプションケアの概念と課題に対する基本的な考え方

1 | プレコンセプションケアに関する概念の普及

¹ 乾愛 基礎研レポート「プレコンセプションケアとは？（3）」（2022年10月31日）

<https://www.nli-research.co.jp/report/detail/id=72831?site=nli>

² 「経済財政運営と改革の基本方針2024」（令和6年6月21日閣議決定）（抄）

https://www.cfa.go.jp/assets/contents/node/basic_page/field_ref_resources/19f3feb3-912a-4741-9bd9-7f523d28e971/19bf7086/20240808_councilsA_kodomonojisatsutaisaku-kaigi_19f3feb3_11.pdf

³ 子ども家庭庁「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 ～性と健康に関する正しい知識の普及に向けて～」<https://www.cfa.go.jp/councils/preconception-care>

⁴ 子ども家庭庁「プレコンセプションケア推進5年計画～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～」https://www.cfa.go.jp/assets/contents/node/basic_page/field_ref_resources/355db5bf-037d-4d17-bd25-d1382da80d5f/0b580c68/20250701_councilspreconception-care_05.pdf

まず、プレコンセプションケアの起源を辿ると、元々周産期死亡率の低下や新生児予後の改善を目的とする「妊娠前のケア」という概念であったが、現在はその概念の普及拡大により捉え方も柔軟に変化してきた。現在の日本では、「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」という概念が基本的な考え方である。

この新しいプレコンセプションケアの概念については、適切に理解し、十分な知識を得て、実践につなげることで、現在のみならず将来の健康や、未来の家族の健康が保持増進されることとなり、自分自身の可能性（人生の選択肢）を広げることに繋がるとされている。

その一方で、調査結果によると、9割以上が「知らなかった」と回答しているため、そもそも言葉自体の認知度が低い状況にあることが分かる。筆者が健康施策推進を目的に来場した参加者に認知度を調査した際にも「プレコンセプションケア」という言葉の認知度は2割程度であったため、推進の前にまずは言葉の認知（概念の普及）が必須の条件となる。

5か年計画では、性別を問わず、全ての世代の人々がこのプレコンセプションケアという概念を知り、正しい知識を身に着けることが重要であることから、「プレコンセプションケアに関する概念の普及」を促進し、今後5年間で国民の認知度を8割程度に引き上げることが目標として設定されている。

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内容は多岐にわたり、避妊や性感染症等の性行為に関する相談に予期せず妊娠など、非常に繊細な相談内容も想定されている。筆者が以前ご紹介したように⁵、相談先のひとつとして、「性と健康に関する相談センター」が存在する。この相談事業における実際の相談内容は、その他を除き、「妊娠・避妊に関する相談」が最も多く、次に「心身に関する相談」、「メンタルケア」と続いている。配置職種は保健師が最も多いが、思春期のメンタルヘルスに関する相談に対応するためには心理職やカウンセラーなどの活用も重要な視点となる。

5か年計画では、人員不足や住民のニーズに添った相談支援体制になっていないことも指摘されており、特に若い世代の方が相談しやすくなるように、今後5年間で「性と健康の相談センター事業」の自治体実施率100%を達成することが目標として示されている。

また、5か年計画では触れられていないが、プレコンセプションケアに関する国際的な指標のひとつに、「かかりつけ産婦人科をもつ割合」というものが存在する。最近では、個人医院においても思春期外来やプレコンセプションケア外来が開設されており、相談支援体制の充実を図る方法の一手段として、地域のかかりつけ産婦人科を有する割合を指標に掲げることができれば、医学的な相談支援体制を構築することが可能になると筆者は考えている。

3 | 専門的な相談支援体制の強化

糖尿病や高血圧、子宮内膜症や子宮筋腫を有する女性に対するプレコンセプションケアの提供体制についても言及されている。これは、病状に応じて妊娠の時期や内服薬の選択を含めた治療方法の調

⁵ 乾愛 基礎研レター「プレコンセプションケア 性と健康の相談事業とは？—令和5年4月時点で全国574か所で展開、最も多い相談内容は「妊娠・避妊に関する相談」—」（2025年4月22日）
<https://www.nli-research.co.jp/report/detail/id=81766?site=nli>

整をする必要が生じるためである。例えば、糖尿病の方が妊娠を希望する場合、妊娠前に糖尿病合併症である網膜症や腎症などがいないかを確認した上で、「計画妊娠」を実行することが絶対条件となる。⁶ 糖尿病の病状が安定しないまま妊娠することは、母体の血糖コントロールが不良な状態で妊娠するため、胎児の巨大化や未熟児、呼吸不全などを招く確率が高くなったり、難産や分娩時間の遅延を引き起こす可能性が高くなるからである。また、妊娠してからも、妊娠期間を通じてインスリン療法が必要となる。妊娠前に経口血糖降下薬や GLP-1 受容体作動薬を内服していた方は、胎盤を通じて胎児に薬の影響が及ぶ可能性があり、低血糖を引き起こす可能性があるため、血糖コントロールが良好な方においても妊娠期にはインスリンに療法に変更する必要が生じる。

このように、基礎疾患を有する方は、妊活や妊娠期に留意する点が多く、胎児の健康状態をも左右する可能性があるため、事前の計画妊娠や治療方法の調整が必要となる。特に、基礎疾患を治療しているかかりつけ医と産婦人科との連携体制が重要となるため、必要な連携に資する情報提供がなされることはプレコンセプションケアを展開していくうえで重要な視点であることが指摘されている。以上のことから、5 か年計画では、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を現状の 60 機関から 200 機関以上へ引き上げることが目標値として示されている。

3—今後5年間の集中的な取り組み

1 | 性や健康に関する正しい知識の普及と情報提供

性や健康に関する正しい知識の普及と情報提供については、①知識の深化、②具体的な内容と対象について、③自治体・企業・教育機関での取り組みサポート、④普及に関わる人材という4つの視点が示されている。

①知識の深化については、対象となる若年者の特性を考慮し SNS 等を活用した積極的な情報発信や学習を実施することや、キャッチーな用語を用いて概念の普及を促進するとともに、正しい概念理解を若い世代から親世代へ普及させることも期待されている。また、知識を深化するためには「生物学的性差」「社会的文化的性差（ジェンダー）」「ライフステージや年代による変化」を考慮することが重要とされている。

②具体的な内容と対象については、食事・睡眠・運動・飲酒・喫煙などの生活習慣と、健康管理に関する知識、それから妊娠と出産に向けて特に重要となる知識を、自治体・企業・教育機関と連携し提供する方針が示されている。また、若い世代からの「実際にどのような行動をとるべきか分からない」という声を考慮し一般論ではなく、参照事例等を提供し、より具体的な行動について示すべきとされている。さらに、産婦人科への心理的な受診ハードルが存在することを考慮し、学内や企業内の健康管理センター等の相談先を含めて適切対処法に関する情報提供を実施することや、受診勧奨やワクチン情報の提供をする旨が示されている。これらのことから、自治体・企業・教育機関において、性と健康に関する相談先の明確化や適切な対処方法の提示ができる環境整備が求められていることが分かる。

⁶ 東京女子医科大学 大森安恵「糖尿病をもつひとの妊娠・出産」
https://www.club-dm.jp/content/dam/Club-Dm/AFFILIATE/www-club-dm.jp/Booklet/PDF/DM_pregnancy_childbirth.pdf

また、健康な妊娠と出産についての知識の深化について、胎児の重篤な疾患予防に必要な予防行動や、基礎疾患と妊娠との関係性、生活習慣が胎児に与える影響、中絶や流産に死産の実態、不妊症の受診目安や男性不妊症の実態、ライフステージを考慮したライフプランに関する知識提供が重要となる。

③自治体・企業・教育機関での取り組みサポートについては、対象者の「当事者意識の醸成」や必要な情報提供を実施する観点から、自治体・企業・教育機関・関係団体等において、プレコンセプションケアに関する講演会を開催することが有用な手段であること、資料作成には国立成育医療研究センターを含めた国によるサポートが実施されることが示されている。既に、一部の自治体や企業、教育機関では、外部講師を招き、プレコンセプションケアに関するセミナーを実施している例が見られている。

④普及に関わる人材育成では、地域・社会への浸透のために普及啓発を実施する人材育成のひとつとして、「プレコンサポーター」の養成を今後5年間で5万人創出することなどが示されている。プレコンサポーターの担い手としては、自治体では、医師や保健師、助産師、看護師などの医療専門職が想定されている。企業では、産業保健スタッフや人事労務担当者、教育機関では学校医や養護教諭が想定されている。

尚、プレコンセプションケアに関する講演会や研修会の講師などは医療専門職が想定されているものの、所定の研修を修了すれば、医療職に限らずプレコンセプションケアに関する情報発信や企画立案が可能となる。

数量的な目標としては、今後5年間で、自治体（都道府県、指定都市、中核市の129自治体）における「性と健康の相談センター事業」の実施率を100%とすること、企業では健康経営度調査に回答する企業の80%がプレコンセプションケアに関する何らかの取り組みを実施していること、支援を必要とする全ての教育機関がプレコンサポーターによる支援を受けられることなどが設定されている。

2 | 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一般相談の充実を図るには、都道府県による広域調整を含め地域格差が生じないように配慮する必要がある、日中だけでなく夜間休日の対応方法を模索し、対面だけでなく、オンライン・SNS等の活用など利便性に配慮した環境を設定する必要がある。

また、気軽に相談ができるように、自治体が設置する性と健康の相談センター事業に留まらず、地域の医療機関や学内の健康管理センターなどにおいてもプレコンセプションケアに関する相談体制を敷くことが望ましいとされる。また、相談内容が望まない妊娠や自殺企図などを含む深刻な場合には、速やかに自治体の支援に繋げるよう迅速な情報共有が実施される必要がある。さらに、当事者が若年者である場合については、その親がキーパーソンとなる可能性が高いことから、親世代に対して啓発を継続する必要がある。5か年計画では、これらを達成するために、目標として、相談窓口の認知度を100%にすることを目指している。

3 | 相談支援の充実(専門相談)

基礎疾患を有する方や1人目の妊娠で産科合併症を発症した方などに対しても、医療的な専門相談

ができるように、外来や薬局などにおいてもプレコンセプションケアに関する情報資料を配付したり、オンラインでの相談体制の整備を進めることが示されている。

さらにプレコンセプションケアに関する専門相談に対応するために、引き続きワーキンググループや学会等で議論を続け、関連する基礎疾患の追加やマニュアルの作成を進める方針も示されている。これらの情報を適宜確認しながら、専門相談が必要な方には適切な相談先につなげていく必要がある。

4—さいごに

プレコンセプションケアは、性別を問わず全ての世代の方々にとって重要な概念・取組みであり、社会全体において早急な概念の普及と相談支援体制の充実が求められている。現在の取組み事例をみると、女性の健康施策に偏重していたり、男性に対する情報提供が不足しているなどの課題が散見される。次世代への健康影響や自身の将来への健康影響を考慮した上で展開されるプレコンセプションケアは、当事者とならない方はいない。すべての人々が人生設計する上での必要な知識を持ち、行動選択できるような世の中にしていかなくてはならない。

参考資料1：子ども家庭庁「【概要】プレコンセプションケア推進5か年計画～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～（最終報告）」

子ども家庭庁 **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～

<p>背景と経緯</p> <ul style="list-style-type: none"> 「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。 	<p>今後5年間の集中的な取組</p> <p>（目標） 認知度 80% プレコンサポーター 5万人以上</p> <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"> ★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。 <p>（目標） 相談窓口認知度 100%</p> <p>相談支援の充実（一般相談）</p> <ul style="list-style-type: none"> ★「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。 <p>（目標） 専門相談医療機関数 200以上</p> <p>相談支援の充実（専門相談）</p> <ul style="list-style-type: none"> ★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。
<p>プレコンセプションケアの概念及び現状・課題とそれに対応にあたっての基本的な考え方</p> <p>1. プレコンセプションケアに関する概念の普及</p> <ul style="list-style-type: none"> 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。 <p>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</p> <ul style="list-style-type: none"> 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。 <p>3. 専門的な相談支援体制の強化</p> <ul style="list-style-type: none"> 基礎疾患のある女性が、説明を受けないうまま、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。 <p>取組推進にあたって</p> <ul style="list-style-type: none"> 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。 	<p>対象者層</p> <p>全ての世代の方々</p> <p>妊娠・出産を含めた性や健康に関する相談をしたい方</p> <p>専門的な相談をしたい方</p>

参考資料2：子ども家庭庁「参考資料2 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）」

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）

本資料記載のデータは各種の情報源から入手・加工したものであり、その正確性と完全性を保証するものではありません。また、本資料は情報提供が目的であり、記載の意見や予測は、いかなる契約の締結や解約を勧誘するものではありません。