

基礎研 レポート

世界のプレコンセプションケア から学ぶ日本の在り方

—早急なエビデンス構築と政策評価のための指標の明確化、
包括的セクシャリティー教育の推進を—

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、2013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か年戦略を作成した上で着実に推進する」旨が明記され²、2025年5月には子ども家庭庁より「プレコンセプションケア推進5か年計画（最終報告）」が公表されるに至った。³

本稿では、日本がプレコンセプションケアを展開していくにあたり、参考となる世界各国のプレコンセプションケアに関する取り組みについて概説し、日本のプレコンセプションケアの在り方について考えていきたい。

2—世界各国のプレコンセプションケア

世界のプレコンセプションケアでは、その概念提唱の起源となった米国、早期からエビデンスの構築に取り組んだオランダ、性と生殖の健康に重点を置いているスウェーデンの内容を取り上げる。

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～」https://www.cfa.go.jp/assets/contents/node/basic_page/field_ref_resources/355db5bf-037d-4d17-bd25-d1382da80d5f/0b580c68/20250701_councilspreconception-care_05.pdf

1 | 米国:PCHHC の Show Your Love と CDC の RLP

冒頭でも紹介したように、米国では 2006 年に米国疾病予防対策センター（以後、CDC）が、米国の先進国の中でも突出して高い周産期死亡率や若年者の望まない妊娠の増加などを背景に、すべての生殖可能年齢にある女性の健康状態を改善し、意図しない妊娠やリスクを減らすことを目的に、プレコンセプションケアの指針を掲げた。⁴

この指針とともに、PCHHC⁵（National Preconception Health and Healthcare initiative：以後、PCHHC）が創設され、この組織の「消費者」「臨床」「公衆衛生」「政治」「調査・データ」5つの作業部会は、「妊娠前の健康に関する男女の知識、態度、行動を改善する」「すべての妊娠は意図され計画されたものである」「健康の公平性を構築し、出産結果の格差をなくす」「生殖年齢にある男女が高いレベルの健康状態を維持し、リスクが最小限に抑え、最高の健康状態で妊娠に臨めるような質の高いサービスを受ける」「産後や妊娠期間中の介入を通じて、母体や胎児、乳児に悪影響を及ぼしたリスクを軽減させる」ことを目的に活動を展開している。

具体的な取り組み内容としては、臨床医や医療従事者に対して主要論文やガイドラインを集約し迅速な情報提供ができるサイトである「Before, Between & Beyond Pregnancy」がある。⁶ 日本ではまだプレコンセプションケアに関する科学的なエビデンスの収集やガイドラインの策定方針を検討中の段階であるが、同様のサービスが構築されると、一般相談や専門相談を担う医療機関を目標値以上に展開できる足掛かりとなる可能性がある。

また、2013 年には、PCHHC の消費者ワーキンググループが、若い男女の健康を改善し、妊娠前の最適な健康と生殖に関するライフプランニングを促進することを目的とした全国キャンペーンである Show Your Love（SYL）を開始している。

米国では、10 年ごとに国民の健康増進を目的とした目標と指針を示す「Healthy People」⁷が公表されているが、この中の母子保健（MICH）の目標（14～16）には妊娠前の健康に焦点を当てており、プレコンセプションケアは国家主導の国民健康施策に位置付けられていることが分かる。また、CDC は、オレゴン州のリプロダクティブヘルス財団が開発した Reproductive Life Planning（以後、RLP）というツールを推奨している。これは、「来年中に妊娠したいですか」など将来の家族計画（子ども希望、いつ頃、何人等）に関する質問（One Key Question）に対し、現時点での考えを「はい、いいえ、分からない、どちらでもいい」で回答する方式のもので、この結果を基に、具合的な妊娠計画や治療方針を提示するために活用されるものである。

2 | オランダのmHealth

2022 年 2 月に国立成育医療研究センターにて開催されたセミナー資料⁸を参照すると、エラスムス

⁴ CDC (2006) "Recommendations to Improve Preconception Health and Health Care — United States"

<https://www.cdc.gov/mmwr/pdf/rr/rr5506.pdf>

⁵ The National Preconception Health and Health Care Initiative (PCHHC) <https://www.mombaby.org/pchhc/>

⁶ Before, Between & Beyond Pregnancy <https://beforeandbeyond.org/>

⁷ CDC, Healthy People 2020. https://www.cdc.gov/nchs/healthy_people/hp2020.htm

⁸ 国立成育医療研究センター「"性"と妊娠・出産における光と影-「世界」を知り、日本の未来を描く」vol.2」

https://www.ncchd.go.jp/hospital/about/section/preconception/pcc_report/220217.html

大学のRegine PM Steegers-Theunissen 教授によれば、早くからプレコンセプションケアのコホート研究⁹が進んでおり、プレコンセプションケア介入による良好な生殖転機¹⁰が科学的実績として得られたことにより、社会実装に踏み切っているという。このオランダのプレコンセプションプログラムでは、「葉酸摂取」「地中海式ダイエット」¹¹「減量」「禁煙」に関する行動目標を掲げてライフスタイルへの介入を試みているが、受胎前のカップルを対象としたプログラムでは、医療職による医療的ケアに任せきりになったり、個人のライフスタイルには介入して欲しくないとの要望や、そもそも健康的な行動変容に関心がない層が一定数認められたことを契機に、受胎前の若年期からの介入とカップルに限らず全母集団への介入が重要視されるようになった。その結果、2007 年から 2012 年には、プレコンセプションケアクリニックでパーソナルカウンセリングが開始され、3,500 名に対して問診やホモステイン検査、ビタミン B12 の検査と保健指導を実施し、健全な妊娠に向けてのリスク要因が 30%減少、IVF による妊娠確率が 65%上昇するなどの臨床実績を得ることができた。ただ、この介入方法については、費用面での課題が生じたため、費用対効果や全母集団への展開を視野において web ベースのアプリケーションを用いたライフスタイル改善プログラムが開発された。この mHealth¹²の smarter pregnancy では¹³、普段の栄養摂取状況や運動習慣などの簡易的な質問にいくつか回答した上で、個人のリスク評価に合わせた提案がなされ、この提案に応じて具体的なライフスタイル改善のための知識と行動目標を得られる仕組みとなっている。この手法は、他のライフスタイルプログラムの結果と比較検証され、コストや行動改善に最も適した手法であるとの結果が得られている。現在、オランダの科学的エビデンスが確立されたこれらの手法が、世界各国のクリニックにて導入が進んでいるところである。

3 | スウェーデンの Sexual and Reproductive Health/Rights

スウェーデンは、母子保健に関するサービスや妊娠・出産に関するケアについて、ほぼ全額が公費でカバーされる仕組みであり、プレコンセプションケアに関するカウンセリングや検査等もほぼ無料で提供されている。

特に、スウェーデンは上述した CDC が推奨している RLP をカウンセリングツールとして活用しており、性や健康に関する情報について十分な知識を得た状態で、個人の希望に沿って適切に選択ができることを目的に導入されている。¹⁴これらのカウンセリングは、主に助産師が対応しており、その際に、生活習慣の改善指導や、慢性疾患の管理、感染症予防やワクチン接種、遺伝カウンセリングなどプレコンセプションケアに関する保健指導も実施されている。

⁹ コホート研究とは、仮説として考えられる共通の特性を有する集団（曝露群）と持たない集団（火曝露群）とを長期間追跡し、特定の要因と疾病の罹患率又は健康状態の変化との関連性を調べる疫学的な研究手法である。

¹⁰ 生殖転機とは、生殖に関する機能や能力が異なる結果へ変化したことを示す。例えば、保健介入により、従来の結果よりも妊娠確率が上昇したり、不妊症リスクが低減した結果となることを示す。

¹¹ 地中海式ダイエットとは、野菜、果物、全粒穀物、魚介類、オリーブオイルなどを豊富に摂取し、肉類や乳製品を適度に制限する地中海沿岸地域の伝統的な食文化を用いた健康改善のことである。

¹² mHealth とは、スマートフォンやタブレット端末等を活用して提供される医療や診療サポート（健康管理）のことを示す。ヘルスケアアプリやウェアラブルデバイスを利用した、健康管理である。

¹³ smarter pregnancy <https://www.smarterpregnancy.co.uk/>

¹⁴ Preconception health in Sweden (2021)

<https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1535519/FULLTEXT01.pdf>

また、RLP のカウンセリングの際に、子ども希望がない者に対しては、避妊指導を徹底しており、健全な妊娠を前提とした元々のプレコンセプションケアの概念とは一線を画すところである。これらの対応は、誰もが性や生殖に関して、心身ともに健康で、自分の意思で選択できる自由を示す「Sexual and Reproductive Health/Rights ; 以後、SRHR」に基づくものであり、「妊娠をしたくない」、「子どもを持ちたくない」とする個人の意思決定を尊重し提供されるケアの一部ともなっている。

さらに、スウェーデンでは、日本の様な性感染症予防や望まない妊娠に対応した性行為回避に重点を置く教育ではなく、生殖に関する基本的な知識を含む性教育が長年、学校教育で実施されることが義務づけられているのが特徴的である。¹⁵ ユースクリニック¹⁶の導入も進んでおり、思春期時期の若者への保健指導の機会も十分に確保されている。

3——日本へのプレコンセプションケアの在り方とは

1 | 政策評価のための指標明確化とエビデンス構築を

プレコンセプションケア提供の起源となった米国では、プレコンセプションケアに関するモニタリング指標や妊婦の初回健診時のスクリーニング項目が明確に設定されている。これにより、全州のプレコンセプションケアに関する施策に関する効果検証が可能となっており、改善にも生かしやすい形になっている。一方で、日本では、2025 年 5 月に子ども家庭庁より 5 か年計画が公表されたばかりで、数値的な取組み目標は認知度の引き上げや、性と健康の相談センター事業及び相談窓口の設置割合の設定に留まっている。これは、プレコンセプションケアを提供する側の体制整備に関する目標であり、プレコンセプションケアに関する政策評価をする際には、本来の目標である国民の健康状態が改善されているのか否かについての関連指標、特に、「かかりつけ医をもつ者割合」や、「妊娠の計画性」など、これまでの日本のデータベースでは取得されてこなかった新たな指標についても早急に検討する必要があると筆者は考えている。

また、オランダの様に、ICT を用いたプログラムの提供や、介入効果を検証するために生体データを含めた臨床結果を早急に得る必要がある。こちらの臨床実績が積みあがっていけば、医療職向けのガイドラインの策定や保健指導のエビデンスが確保されることになる。

2 | 包括的セクシャリティー教育の展開

現在、日本では、家族計画の方針を評価する共通のツールは用いられていない。また、プレコンセプションケアは受胎前の若年期からの知識提供が重要であることが国際的には認識されているものの、現在の日本の学校教育では、学習指導要領における「はどめ規定」¹⁷が障壁となって思春期教育の中に

¹⁵ <https://academic.oup.com/humrep/article/28/9/2450/599392>

Agency for School Improvement, 2005 Hela livet: 50 år med sex- och samlevnadsundervisning

http://www.skolverket.se/polopoly_fs/1.95608!Menu/article/attachment/hela%2520livet.pdf

3 January 2013, date last accessed

¹⁶ ユースクリニックとは、主に 10 歳代から 20 歳代前半の若者を対象に、性や身体の悩みなどについて医師や看護師などに相談できる医療機関や外来のことを指す。

¹⁷ 中学校学習指導要領解説「保健体育編」の中学校 1 年生の保健体育科の中に、「妊娠や出産が可能となるような成熟が始まるという観点から、受精・妊娠を取り扱うものとし。妊娠の経過は取り扱わないとする。」と明記されている。

積極的に取り入れられていない実態がある。令和2年の臨時国会の答弁では、文科省初等中等教育局長が、「はじめ規定自体は教えてはいけないということではなく、全ての子どもに共通して指導すべき事項ではない。」と回答している。¹⁸ 禁止されてはいないが、画一的な教育内容ではなく、あくまでも個別対応する内容であると示唆しているのである。受胎前の若年期からの保健介入は科学的にも良好な生殖機転が得られていることから、日本がプレコンセプションケアを推進するには、スウェーデンの様に一種の公共政策的な教育方針を示すことも重要な転換点となろう。

さらに、プレコンセプションケアの展開において重要なのは、思春期時期における一時的な教育ではなく、包括的セクシャリティー教育（comprehensive sexuality education;以後、CSE）である。¹⁹ これは、1999年の第14回世界性科学学会において採択された「性の権利宣言」すなわち、「いつ、誰と、いかなる形の親密な関係または性的関係をもつのかを選択する権利」に基づくものである。教育の枠組み（2018年改訂版）としては、①人間関係、②価値・権利・文化・セクシャリティー、③ジェンダーの理解、④暴力と安全確保、⑤健康と幸福のためのスキル、⑥人間のかたと発達、⑦セクシャリティーと性的行動、⑧性と生殖に関する健康、の8つの指標で構築されている。2009年には、国際セクシュアリティ教育ガイダンスが公表され、教育や健康に関わる政策立案者が学校内外で包括的セクシャリティー教育を推進していくための教育プログラムの開発に活用されており、CSEは急速に世界に広まってきている。

残念ながら、日本では、いまだ包括的セクシャリティー教育は普及していない。日本では今後、学校教育機関において思春期教育の中に生殖教育を導入する事に留まらず、より前段階の保育施設や小学校、家庭と連携して、幼少期からのプライベートゾーンの認識や、性的同意に関する意識表示の重要性、社会に存在しているジェンダー問題、アンコンシャスバイアス²⁰など、関連する社会的問題と絡めながら教育を展開していく必要があると筆者は考えている。

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、早くから導入を進めてきた諸外国では、エビデンスの構築やモニタリングの指標が明確にされ、ICT技術を用いたポピュレーションアプローチの手法や政策評価まで具体的に進んでいる。

日本では、5か年計画が始動したばかりあるが、諸外国の先進事例から改善すべき方針や学ぶべき展開方法が多数存在していることが分かる。日本にいる全ての人が、プレコンセプションケアにおける恩恵を享受できるように、着実に改革が推進されることを期待している。

¹⁸ 日本教育新聞電子版「令和2年臨時国会質疑から【第7回】」（2021年1月3日公開）

<https://www.kyoiku-press.com/post-series/series-224967/>

¹⁹ 成育医療研究センター荒田尚子ら（2024）「プレコンセプションケア」MEDICAL VIEW, p21

²⁰ アンコンシャスバイアスとは、無意識の思い込みや偏見のことである。例えば、赤いランドセルを見て女の子の持ち物だと思ってしまうたり、親が海外赴任していると聞いて父親のことだと無意識に思ってしまうことである。