

## 監修は武蔵野大学 教授、日本生殖看護学会 理事長の坂上明子先生 自治体から要望のあった「プレコンセプションケア」啓発資料の、 サイト上での無料公開と修正要望対応を開始します

「子どもを願うすべての人によりそい 幸せな人生を歩める社会をつくる」をビジョンに掲げ、法人の従業員向け福利厚生や自治体の住民向け支援を行うヘルスケアサポートサービス「ファミワン」  
<https://famione.com/benefit/>などを展開する株式会社ファミワン(本社:東京都渋谷区、代表取締役:石川勇介)は、自治体からの要望を受け、プレコンセプションケアの啓発資料を作成し、サイト上にて無料公開を開始いたしました。

ファミワンが2024年8月28日に実施した自治体保健師向け勉強会において、「20~30代向けのプレコンセプションケアの啓発チラシが欲しい」「プレコンセプションケアについて、冊子ではなくA4用紙1枚でまとまっているものが欲しい」といったご要望がありました。それを受け今回ファミワンでは、坂上明子教授(武蔵野大学看護学部看護学科)監修の元、プレコンセプションケアの啓発に関する資料を作成し無料で公開することを決定しました。

(ダウンロードページ <https://famione.com/form/preconception-care/>)

本シートにつきましては、ダウンロード後の印刷・配布は自由にしていただいて構いません。裏面の一部に自治体・企業の案内を入れるカスタマイズや印刷納品のご希望の場合は、ダウンロード時のアンケートへの入力をお願いいたします。別途個別に連絡させていただいた上で必要に応じてデザイン修正し、資料をお送りします。

**プレコンセプションケア**

プレコンセプションケアとは、毎日を健康的に過ごし、ライフイベントに直面した際にさまざまな選択肢を増やすためのヘルスケアです。現在の私たちの健康増進だけではなく、将来、生き生きと過ごせる健康寿命を延ばしたり、将来の子どもたちの長期的な健康増進にもつながります。

\* コンセプション(Conception)とは受精や妊娠を指します。プレコンセプションケア(Preconception care)は妊娠、子どもを希望するかどうかにかかわらず、妊娠前の時から行う必要のあるケアです。

**プレコンチェックシート**

プレコンセプションケアを項目立てて一瞥にしたものがプレコンチェックシートです。この機会にプレコンチェックシートで現在のプレコンセプションケア実施状況を確認してみましょう。

**プレコンセプションケア 4つのポイント**

- POINT 01 日常生活習慣を整える
- POINT 02 ところから健康状態を確認し必要に応じて治療をする
- POINT 03 性と生殖の正しい知識を身につける
- POINT 04 パートナーとの関係性や将来のライフプランを考える

**プレコンセプションケアの要素**

- 栄養
- 運動
- 体重
- 睡眠
- アルコール・喫煙
- メンタルヘルス
- 健康チェック
- 歯
- ライフプラン

**プレコンセプションケアって何?**

▶今の自分、未来の自分、未来の自分の選択のためのヘルスケアです  
▶プレコンセプションケアっていつから取り組むものなの?  
▶前思春期(8歳くらい)から取り組むものだとされています

令和5年度千葉県ライフデザイン事業活動資料  
プレコンセプションケアチェックシート (※ダウンロードは2025年まで)

各種提供資料

【一般用】 【高校生用】

厚生労働省科学研究費  
監修 坂上明子

**ファミワンとは**  
女性健康サポートを軸に様々なサービスを展開している会社です。専門業によるオンライン健康相談サービス、ヘルスリテラシー向上のためのセミナーを企業・法人様ごとカスタマイズしてご提供いたします。

監修: 坂上明子(武蔵野大学 看護学部 看護学科教授、日本生殖看護学会理事、日本母性看護学会理事)

資料製作元: 株式会社ファミワン お問い合わせ先: [contact@famione.com](mailto:contact@famione.com)

famione

▼プレコンセプションケア啓発資料ダウンロードページ

※<https://famione.com/form/preconception-care/>

## ■監修 坂上明子先生のコメント



私は、このチラシが、「人生の選択肢を増やすため」「健康寿命を延ばす」というところまで言及している点が非常に新しいと感じています。一方、初めて作成したプレコンチラシなので、ご意見もあるのかなと思ったりします。この資料へのご感想、ご意見をお寄せいただければ幸いです。

### 坂上明子先生

武蔵野大学 看護学部 教授、日本生殖看護学会 理事長

## ■福利厚生サービス「ファミワン」の概要

### 組織全体の風土づくり × 当事者の個別サポートの2軸でご支援

福利厚生サービス「ファミワン」は、「専門家によるセミナー/研修を通じての従業員のリテラシー向上や社内風土の醸成」、そして「オンライン健康相談による従業員個々のサポート」の両側面から、企業の健康経営や両立支援の促進、女性活躍推進を支援します。

「ファミワン」導入企業の社員/従業員は、オンライン上で時間や場所を選ばず、社外の看護師や心理士、キャリアコンサルタントなどの有資格者に多様なテーマについての相談が可能です。匿名でかつ内容を会社に知られずに相談できる環境を提供することで、心理的安全性を高めるとともに従業員満足度の向上が期待できます。さらに、早期に悩みを相談し自身の身体や心の状態に気づくことで、行動変容を促し、不調を未然に防ぐ効果も期待できます。

また、全従業員を対象に、プロフェッショナル講師陣によるセミナー/研修を提供し、会社全体のリテラシーを高めます。特に女性特有の健康課題に対しては、約7割の女性従業員が上司・周囲の理解を望んでいます\*1。管理職や支える側の従業員など、当事者以外へ正しい知識を提供し、理解を促すことで支援の幅の拡大に貢献します。セミナー/研修のテーマは、各社のニーズや課題感に応じてカスタマイズ\*2が可能です。

2018年9月より、法人向け福利厚生プログラムの提供を開始。小田急電鉄やTBS厚生会などへの福利厚生導入に加えて、ソニー、全日本空輸株式会社(ANA)、伊藤忠労働組合などへもセミナーを提供しています。自治体への提供としても、神奈川県横須賀市をはじめ、長崎県、東京都杉並区、世田谷区、広島県三原市、群馬県邑楽町など、都道府県単位から中核都市、そして数万人規模の市区町村まで幅広く提供を行っております。

※本サービスは医療行為ではないため、診断や処方はいりません。

▶ファミワン 法人向け福利厚生サービス <https://famione.com/benefit>

▶自治体向け「妊活 LINE サポート事業」 <https://famione.com/local/>

\*1 出所:働く女性のウェルネス向上委員会 HP より(東京都実施,2023-5,都内で働く女性 3500人+企業担当者 200人へのアンケート調査結果)

\*2 不妊治療の基礎知識、卵子凍結などプレコンセプションケアの啓発、月経・PMS、更年期などの健康課題、ライフプランや人間関係、メンタルケアまで多彩なテーマに対応

専門家が妊活・不妊治療をフルサポート

全国で専門家50名がサポート

不妊症看護認定看護師・臨床心理士・胚培養士・管理栄養士・  
保健師・薬剤師・キャリアカウンセラー・助産師など

©2024年3月現在

famione



### <会社情報>

#### 株式会社ファミワン

所在地 〒150-0043 東京都渋谷区道玄坂1丁目10番8号渋谷道玄坂東急ビル2F-C  
代表者 代表取締役 石川 勇介  
設立日 2015年6月1日  
URL <https://famione.co.jp/>

- ▶ファミワン 法人向け福利厚生サービス <https://famione.com/benefit>
- ▶自治体向け「妊活 LINE サポート事業」 <https://famione.com/local/>

【本件に関するお問い合わせ先】

株式会社ファミワン 広報担当 Mail: [info@famione.com](mailto:info@famione.com) TEL: 080-2243-6995