

**地域の健康づくりと母子保健向上を目的に活動されている愛育会へ
山梨県民へのプレコンセプションケア理解促進を目的に、
ファミワンが啓発資料の作成に協力しました**

「子どもを願うすべての人によりよい 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、山梨県愛育連合会(会長:石原まゆみ)の依頼を受け、プレコンセプションケアの啓発資料の改訂版をもとに、啓発資料の制作を行いました。

**地域の健康づくりと母子保健向上を目的に活動されている愛育会へ
山梨県民へのプレコンセプションケア理解促進を目的に、
ファミワンが啓発資料の作成に協力しました**

山梨県愛育連合会

famione

ファミワンでは、地域の健康づくりと母子保健向上を目的に活動されているボランティア団体である山梨県愛育連合会(以下、愛育会)からの依頼を受け、愛育班員の理解促進を通じて地域住民へのプレコンセプションケア認知を広めることを目的に、クリアファイルの作成を行いました。

愛育会では、山梨県が推進するプレコンセプションケア推進事業とも連動し、「見守り・声かけ」を通じて、子どもから高齢者まですべての方が住み慣れた地域で、安心して暮らしていけるよう、健康づくりの支援をしています。日々、地域住民と交流されている愛育班員の皆様がクリアファイルを活用することでプレコンセプションケアへの理解を深めることを目指しています。

また、愛育会では同様のデザインでの紙媒体用デザイン作成を行い、地域住民への配布・声かけを通して、広くプレコンセプションケアの認知拡大へとつなげる活動を進めていきます。

■プレコンセプションケア啓発資料の改訂

ファミワンが2024年11月に無料公開を開始した「プレコンセプションケア」啓発資料について、2026年1月の子ども家庭庁からの提言を受けて内容を修正し改訂版を作成いたしました。改訂版ではプレコンセプションケアの4つのポイントについて解説しています。

本シートにつきましては、ダウンロード後の印刷・配布は自由とし、プレコンセプションケアの普及・啓発に努めております。

プレコンセプションケア

プレコンセプションケアとは、性別に関わらず生殖健康的に過ごしライフデザイン(将来設計)や将来の健康を考えるヘルスケアです。娘しも、性と生殖に関する健康について、自分の意思が尊重され、自分の身体に関することを自分自身で決められる権利(SRH: 性と生殖に関する健康と権利)を持っています。

生涯にわたり、身体的・精神的・社会的バイオサイコソーシャルに健康な状態であるための原動力として、
「性別を問わず、適切な情報に、性と生殖に関する正しい知識を得る。
妊娠・出産を志したライフデザイン(将来設計)や将来の健康を考えた健康経営を行う」がコンセプトです。

※健康に対して、性別に関わらず、適切な情報に、性と生殖に関する健康に関する権利を持っています。

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覧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。

国立健康増進センター
プレコンチェックシート

プレコンセプションケア 4つのポイント

01
いまの自分を
知ろう

02
生活を整えよう

03
検査やワクチンに
ついて考えよう

04
人生をデザイン
してみよう

famione

4つのポイント

1 いまの自分を知ろう

- 男女の違いを理解します
 - 男の体の違いを知っていますか?
- 妊娠と年齢の関係を理解します
 - 年齢とともに年齢によって妊娠率は低下します
- 適正体重を知ります
 - BMI(BMI)18.5以上25未満に保つよう心がけよう
- 基礎体温をつけてみます
 - まずは測ってみましょう。毎日ではなくてもOK
- かかりつけ医を探そう
 - 医師に相談できる医師候補を見つけよう

2 生活を整えよう

- バランスのよい食事をとりましょう
 - 1食の中で主食・主菜・副菜を摂りましょう
- 妊娠を望む女性は、サプリメントなどの薬物もとりましょう
 - 医師に相談し、必要に応じて服用してください
- 1日60分以上からだを動かします
 - 1日8000歩以上歩きましょう(目安)
- 禁煙しよう！発がんリスクを減らします
 - 喫草タバコも、害を及ぼします
- アルコール控えよう！
 - 妊娠中の飲酒は胎児や妊娠にリスクがあります

3 検査やワクチンについて考えよう

- 感染源から自分を守ります
 - 妊娠前5年以内にコンドームをつけましょう
- 避妊を知ります
 - 緊急避妊薬について知っていますか?
- 妊娠する前にワクチンの接種を考えます
 - 感染症も一緒に予防接種をしましょう
- がんのチェックをします
 - 定期的にがん検診をしましょう
HPVワクチンについても知ろう

4 人生をデザインしてみよう

性と生殖の正しい知識を身につけてどう生きたいか？を
考えよう

famione 資料製作元: 株式会社ファミワン お問い合わせ先: contact@famione.com 13006111

▼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/>

ファミワンでは、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を承っております。
 ご希望の際には、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。

■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 TEL:080-2243-6995