

チェックシート活用促進 自分事として考えられる具体的なアクションを提示 10代から取り組む健康管理 5つのアクションをまとめた 「プレコンセプションケア資料」改訂版を無料公開

「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、**プレコンセプションケアの啓発資料の改訂版作成し、サイト上にて無料公開を開始いたしました。**

プレコンセプションケア

プレコンセプションケアとは、性別に関わらず生涯健康的に過ごしやすいライフデザイン（将来設計）や将来の健康を考慮するヘルスケアです。望み、性や生殖に関する健康について、自分の意思が尊重され、自分の身体に關することを自分自身で決められる権利（5H4R：性と生殖に関する健康と権利）を持っています。

生涯にわたる、身体的・精神的・社会的・バイオ・サイコ・ソーシャルに健康状態を維持するための情報として、
「性教育を履修し、適切な時期に性や生殖に関する正しい知識を持ち、
妊娠・出産を自らのライフデザイン（将来設計）や将来の健康を考慮して
健康状態を育む」ことが重要です。

（本資料は、厚生労働省「心身の健康に関する情報」を基に作成されています）

プレコンセプションケア 5つのアクション

- 1 いまの自分を知ろう
- 2 生活を整えよう
- 3 検査やワクチンを受けよう
- 4 かかりつけ医を持とう
- 5 人生をデザインしてみよう

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冊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。

QRコード
QRコードをスキャンしてプレコンチェックシート

famione

プレコンセプションケア 5つのアクション

- 1 いまの自分を知ろう
- 2 生活を整えよう
- 3 検査やワクチンを受けよう
- 4 かかりつけ医を持とう
- 5 人生をデザインしてみよう

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提供している会社です。都内および全国に展開するヘルスケアサポートサービス「ファミワン」は、ヘルスケアサービス向上のためのセオリーを構築し、法人様とご協力いただいております。

famione 資料制作元: 株式会社ファミワン お問い合わせ先: contact@famione.com (03-6363-1111)

ファミワンは、自治体保健師向け勉強会で寄せられた「プレコンセプションケアを正しく分かりやすく伝える資料が欲しい」という声をきっかけに、2024 年 11 月に啓発資料の無料公開を開始しました。以降、こども家庭庁からの提言を反映した 2026 年 1 月の改訂を経て、今回の改定では、**プレコンセプションケアにおける「5つのアクション」を新たに提示し、プレコンチェックシートの解説内容をより具体的で実践しやすい内容へと改修しました。**

本改修を通じて、10代から健康について考え、日々の生活習慣を見直すことが、将来の人生を支える大切な基盤となることを、多くの方に知っていただくきっかけとなることを願っています。



(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も構いません。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。

■ヘルスケアサポートサービス「ファミワン」の概要

組織や地域全体の風土づくり × 当事者の個別サポートの2軸でご支援

「ファミワン」は、専門家セミナーによる「風土醸成」と、オンライン相談による「個別の当事者サポート」により、企業の健康経営や女性活躍を支援する福利厚生提供、そして自治体における住民支援を行っています。利用者は看護師や心理士等の有資格者に匿名で相談でき、心理的安全性の向上や不調の未然防止に寄与します。また、企業や地域の課題に合わせてカスタマイズしたセミナーや研修により、当事者のみならず周囲の支援者も含めた組織・地域全体のリテラシー向上を図ります。

2018年の提供開始以来、小田急電鉄やTBS厚生会、大成建設、NTT、講談社等の民間企業から、神奈川県横須賀市や東京都世田谷区、広島県三原市、群馬県邑楽町、茨城県、奈良県、山梨県等の各自治体に幅広く導入。特にプレコンセプションケアや働く人々の健康課題、DE&I推進の領域において国内トップクラスの実績を有しています。

※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/>

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