

## こども家庭庁の提言を受けて 「プレコンセプションケア」啓発資料について 改訂版の配布を開始しました

「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、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。

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、こ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。

(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。

The brochure is divided into two main sections. The left section, titled 'プレコンセプションケア' (Preconception Care), explains the concept and includes a 'プレコンチェックシート' (Preconception Checklist) with a QR code linking to the download page. The right section, titled '4つのポイント' (4 Key Points), details four areas: 1. Understanding oneself (いまの自分を知ろう), 2. Organizing life (生活を整えよう), 3. Thinking about exams and vaccinations (検査やワクチンについて考えよう), and 4. Designing life (人生をデザインしてみよう). Each point includes specific advice and checkboxes for self-assessment.

**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。望み、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(SRRH:性と生殖に関する健康と権利)を持っています。

生活にわり、身体的・精神的・社会的・経済的・環境的・社会的に健康な状態であるための取組として、「性別に関わらず、適切な時期に、性と生殖に関する正しい知識を得る。妊娠・出産を含むライフデザイン(将来設計)や将来の健康を考えた健康支援を行う」概念です。

※健康に対して、性別に関わらず、適切な時期に、性と生殖に関する健康と権利(SRRH)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。

**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

**4つのポイント**

**1 いまの自分を知ろう**

- 自分の体質を理解します
- 自分の体質の優劣を知っていますか?
- 妊娠と出産のリスクを理解します
- 妊娠と出産によって妊娠率は低下します
- 遺伝的疾患を知ります
- 母体年齢が35歳以上25未満になるようにします
- 健康状態を把握してきます
- 多量な喫煙を控えます。禁煙はできません
- かかりつけ医を特定する
- 妊娠に前向きな態度を養うために

**2 生活を整えよう**

- バランスのよい食事をとります
- 1食の中で主食・主菜・副菜を摂取しよう
- 妊娠も健康も両立は、サプリメントなどの使用もとりま
- 妊娠前から妊娠後まで適切な栄養摂取が重要だとされています
- 1日90分は運動をします
- 1日90分は運動をします(目安)
- 禁煙しよう1禁煙期間を設けます
- 母子手帳にも記入。医師で確認しよう
- アルコール控えるようにします
- 妊娠中の飲酒は胎児や母体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**

- 感染症から自分を守ります
- 梅毒・淋病・HIVの検査にコンドームをつけてみましょう
- 健康を知ります
- 梅毒・淋病・HIV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
- 家族と一緒に予防接種をしよう
- がんのチェックをします
- 定期的にがん検診をしよう
- HPVワクチンについて知る

**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

**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。専門医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・法人様向けにカスタマイズしてご提供いたします。

**ファミワン** 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) (2026年1月)

▼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/>

### ■代表看護師 西岡有可のコメント

皆さんは「プレコン」という言葉を聞いたことがありますか?プレコンセプションケアを少しでもわかりやすく、少しでも身近に感じていただけたらという思いでプレコンセプションケア啓発資料を作成しました。プレコンセプションケアを理解しようとした時、曖昧ではっきりしないように感じるかもしれません。こども家庭庁の提言された定義を実際何をするのか?という項目に落とし込んで理解を促進させてみてください。個人はもちろん、社会で取り組むセルフケアとして取り組むきっかけにご

活用いただけたら幸いです

## ■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



## <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