

特集：多様な主体によるプレコンセプションケアの推進**<解説>****プレコンセプションケアの推進の現状と今後の方向性について**

田中彰子, 久保陽子

こども家庭庁成育局母子保健課

**Current Status and Future Directions
for the Promotion of Preconception Care**

TANAKA Akiko, KUBO Yoko

Maternal and Child Health Division, Bureau for Child Development, Children and Families Agency

抄録

政府では、プレコンセプションケアを、「性別を問わず、適切な時期に、性や健康に関する正しい知識を持ち、妊娠・出産を含めたライフデザイン（将来設計）や将来の健康を考えて健康管理を行う」取組として定義し、2025年5月に策定した「プレコンセプションケア推進5か年計画」に基づき、国民一人ひとりがライフステージに応じ、必要な健康管理に主体的に取り組めるよう、環境の整備を進めている。

具体的には、2025年9月にWebサイト「はじめよう プレコンセプションケア」を開設し、プレコンセプションケアに関するわかりやすい記事や漫画、Q&A、ショートドラマ等を掲載するなど、継続的な性や健康に関する正しい知識の発信を行っている。また、全国の自治体・企業・教育機関等において、普及啓発や相談支援に取り組む人材として「プレコンサポーター」の養成を進め、地域社会における取組の裾野拡大を図っている。

さらに、「性と健康の相談センター事業」等を活用し、身近な地域において一般的な性や健康に関する相談に対応可能な相談窓口の整備及び窓口の周知を進めるとともに、基礎疾患を有する者等を対象とした専門的な相談については、医療機関等と連携した支援体制の全国的な整備を進めている。

プレコンセプションケアの効果的な推進にあたって、自治体の果たす役割は大きい。具体的には地域の実情を踏まえ、既存の母子保健施策や学校保健、職域保健等との連続性を意識しつつ、保健センターや医療機関、教育機関そして地域の企業等と有機的に連携することで、地域住民にとってプレコンセプションケアを連続した取組にしていくことが、自治体に求められる。

本稿では、プレコンセプションケア推進の現状と今後の方向性について、自治体が主体となった取組推進の観点から概説する。

キーワード：プレコンセプションケア, プレコン, 性と健康, プレコンサポーター

Abstract

Preconception care is defined by the government of Japan as initiatives that encourage individuals, regardless of all genders to acquire accurate knowledge about sexuality and health at appropriate life stages and to engage in health management that considers future well-being, including life planning related to

連絡先: 田中彰子
〒100-6090 東京都千代田区霞が関3-2-5
霞が関ビルディング21階
TEL: 03-6771-8030 (代表)
[令和8年5月14日受理]

pregnancy and childbirth. Based on the Five-Year Action Plan for Promoting Preconception Care, formulated in May 2025, the government is promoting the development of an environment that enables each individual to proactively engage in health management according to their life stage.

Based on this plan, specific initiatives have been implemented nationwide. In September 2025, it launched the website “Let’s Start Preconception Care,” which provides accessible information through articles, comics, Q&A sections, and short dramatized videos, to continuously disseminate accurate information on sexuality and health. In parallel, the Agency has been developing human resources known as “Precon Supporters,” who engage in awareness-raising activities and consultation support across local governments, companies, and educational institutions, thereby broadening the reach of community-based implementation.

Additionally, by utilizing programs such as the Sexual and Health Consultation Center Program, efforts are being made to strengthen and publicize accessible local consultation services for general inquiries related to sexuality and health. For individuals requiring specialized support, including those with underlying medical conditions, a nationwide consultation framework is being developed through enhanced collaboration with medical institutions.

Local governments play a central role in the effective promotion of preconception care. Specifically, they are expected to promote preconception care as a continuous effort for community residents by coordinating with public health centers, medical institutions, educational organizations, and local businesses, while ensuring continuity with existing maternal and child health services, school health programs, and occupational health initiatives, in line with regional characteristics. This paper outlines the current status and future directions of preconception care promotion in Japan, from the perspective of initiatives led by local governments.

keywords: Preconception Care, Precon, Sexual Health and Wellbeing, Precon Supporters

(accepted for publication, 14th May 2026)

I. 緒言 (はじめに)

プレコンセプションケアは、2006年に、米国疾病管理予防センター (Centers for Disease Control and Prevention: CDC) が、女性の健康に対する一連の介入として提唱した後、2012年には、世界保健機関 (World Health Organization: WHO) が、「妊娠前の女性とカップルに医学的・行動学的・社会的な保健介入を行うこと」と定義した。その後2018年以降、日本政府の方針にも組み込まれ、「骨太の方針2024」では、「プレコンセプションケアについて5か年戦略を策定した上で着実に推進する。」とされた。

近年、核家族化、女性の社会進出等に伴い、妊娠・出産を取り巻く社会環境が変化し、若い世代をはじめとした健康課題の多様化を背景に、個人が早期から自らの健康と向き合い、将来を見据え、子どもを持つ、持たないを含め、希望する人生の選択を行うための環境整備の重要性が高まっている。

本解説は、現在政府として推進しているプレコンセプションケアに関する取組を整理し、自治体及び保健医療専門職が果たす役割に着目し、現状と今後の方向性について概説する。

1. プレコンセプションケア推進の背景

我が国の母子保健施策は、妊娠期から子育て期を中心に発展し、妊産婦死亡率、乳児死亡率は世界有数の低率

国になっている。一方で、妊娠前の健康状態や生活習慣が、妊娠・出産の経過のみならず、将来の生活習慣病や次世代の健康にも影響を及ぼすことが指摘されている。しかしながら、妊娠前の健康管理やライフデザインに関する体系的な支援は必ずしも十分とは言えず、プレコンセプションケアという概念やその重要性についての認知度も低い状況であった。

こうした課題を背景として、「成育医療等の提供に関する施策の総合的な推進に関する基本的な方針」(令和5年3月閣議決定)において、性や妊娠・出産に関する正しい知識の普及及び相談支援体制の整備が政府の基本方針として位置づけられた[1]。さらに、「経済財政運営と改革の基本方針2024」(令和6年6月閣議決定)において、プレコンセプションケアについて5か年戦略を策定した上で着実に推進することとされたことを受け、若い世代や医療・保健分野の有識者等から構成される検討会において議論が重ねられ、計画的な施策展開が図られることとなった。

2. プレコンセプションケア推進5か年計画の概要

子ども家庭庁では、こうした背景を踏まえ、2025年5月に「プレコンセプションケア推進5か年計画」を策定した[2]。本計画では、性別を問わず全ての人が、発達段階や個々の状況に応じてプレコンセプションケアの考え方を理解し、適切な知識を身につけることを基本理念としている。

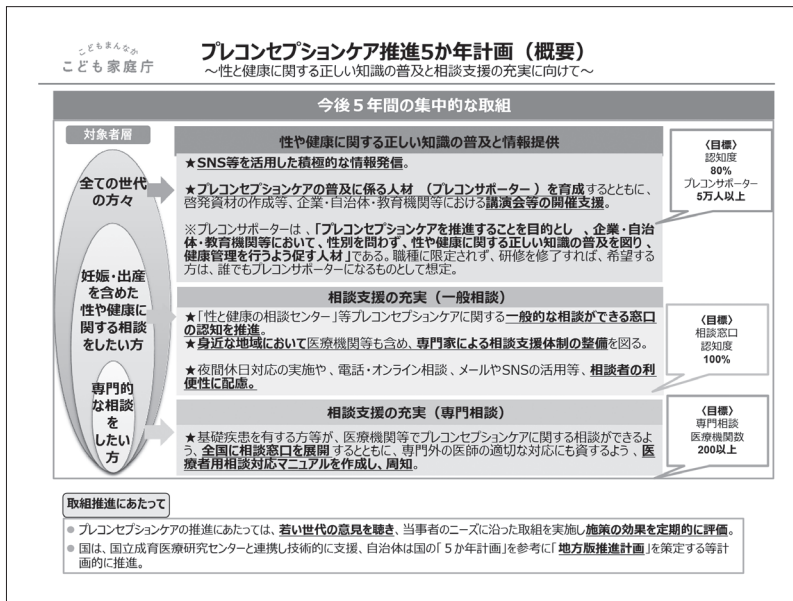


図1 プレコンセプションケア推進5か年計画 (概要)
 (出典：こども家庭庁「プレコンセプションケア推進5か年計画」を基に作成)

計画における主な柱は、①わかりやすくアクセスしやすい性や健康に関する正しい知識の情報発信、②プレコンサポーターの養成等を通じた地域における普及啓発人材の育成、③「性と健康の相談センター事業」を中核とした身近で利用しやすい相談支援体制の整備、④医療機関等に委託するプレコンセプションケア相談支援や、基礎疾患のある妊産婦等への「妊娠と薬」に関する相談支援事業等、専門性を要する支援体制の充実である[2]。これらを今後5年間の集中的な取組として位置づけるとともに、目標を定め、全国的な取組が進められている。

3. 情報発信及び人材育成の取組

情報発信の取組として、2025年9月にWebサイト「はじめよう プレコンセプションケア」が開設された。本サイトでは、記事、漫画、Q&A、ショートドラマ等を通じて、若い世代をはじめとしたターゲット層が性や健康に関する正しい知識に触れられるよう工夫がなされている。

また、自治体、企業、教育機関等においてプレコンセプションケアの普及啓発や相談支援を担う人材として




図2 Webサイト「はじめよう プレコンセプションケア」

プレコンセプションケアの推進の現状と今後の方向性について

こども家庭庁

プレコンサポーター養成講座 概要



■プレコンサポーターとは

「プレコンセプションケアを推進することを目的とし、自治体・企業・教育機関等において、性別を問わず、性と健康に関する正しい知識の普及を図り、健康管理を行うよう促す人材」と定義。
(プレコンセプションケア推進5か年計画に基づき、2030年5月までに、5万人以上の養成を目指している。)

■プレコンサポーター養成講座とは

- ・eラーニング形式で実施。基礎編（必修講座約2.5時間、任意講座約2.5時間）とアドバンス編（約2時間）で構成。（いずれもオンライン受講）
- ・講座終了後には**修了テスト**を実施し、合格者に「**修了証**」を発行。

アドバンス編修了者（アドバンスプレコンサポーター）

- ・**基礎編を修了した専門職（※）のみが受講可能。**
- ・相談対応における注意点、教育機関等での出前講座における外部講師の心得について理解し、**個別相談や出前講師等の活動**ができる。

※（専門職とは、医師や保健師、助産師、公的資格を有する者を想定している。例えば、性と健康の相談センター事業で活動する医師、保健師、助産師、看護師、管理栄養士等や、養護教諭等が考えられる。

■プレコンサポーターへの支援

プレコンサポーターの活動にあたっては以下の資料活用いただく。
・プレコンセプションケアに関する取組を行うに当たって必要となる知識・情報を取りまとめた「**プレコンサポーターTEXTBOOK**」
・自治体・企業・教育機関での**セミナー、出前講座、研修等**で使用する資料

図3 プレコンサポーター養成講座 概要

「プレコンサポーター」の養成が進められている。eラーニング形式の養成講座により、全国各地で施策を担う人材の裾野拡大が図られている。令和8年3月17日時点で、3,000人以上が養成講座を修了している。

4. 相談支援体制の整備と医療との連携

プレコンセプションケアを自分事として捉え、行動する中において生じた様々な疑問や受診希望などに応えるためには、身近な地域で相談できる体制の整備が不可欠である。現在、2022年度に創設された「性と健康の相談センター事業」を活用し、思春期、妊娠、出産等の各

ライフステージに応じた一般的な性と健康に関する相談に対応可能な窓口の整備と周知が進められている。

さらに、2024年度以降は、医療機関等に委託するプレコンセプションケアに関する相談支援や、基礎疾患を有する妊産婦や妊娠を希望する女性等を対象とした「妊娠と薬」に関する専門的な相談支援の事業が実施されている。また、2026年度からは生殖や妊娠・出産に係る正しい知識等に関する講演会・出前講座（教育機関・企業等への講師派遣）の開催及び医療機関等に委託するプレコンセプションケアに関する相談支援については、各自治体単独で実施できるようになっている。

こども家庭庁

性と健康の相談センター事業 拡充

成育局 母子保健課

令和8年度予算案 6億円（6億円）【令和4年度創設】

目的

成育基本方針（令和3年2月9日閣議決定）を踏まえ、プレコンセプションケアを含め、性別を問わず性と妊娠に関する正しい知識の普及を図り、健康管理を促す事を目的とする。

内容

- ◆ **対象者**
思春期、妊娠、出産等の各ライフステージに応じた相談を希望する者、企業等の労働担当職員等（避妊や性感染症等の性行為に関する相談、予期せぬ妊娠、メンタルヘルスケア、不妊症相談を含む）
- ◆ **内容**（都道府県・指定都市・中核市においては、（※）の必須事業は全て実施すること。市町村事業（（3）及び（8）については、それぞれ単独で実施可能。））
【必須事業】
(1) 不妊症・不育症や予期せぬ妊娠を含む妊娠・出産、思春期や性の悩み等を有する男女への専門的相談指導（※）
(2) 不妊治療と仕事の両立に関する相談対応（※）
(3) 生殖や妊娠・出産に係る正しい知識等に関する講演会・出前講座（教育機関・企業等への講師派遣）の開催（※）
(4) 相談指導を行う相談員の研修養成（企業等向けのプレコンセプションケアに関するものも含む）（※）
(5) 男女の性や生殖、妊娠・出産、不妊治療等に関する医学的・科学的知見の普及啓発（※）
【重点事業】
(6) 学校で児童・生徒向けに性・生殖に関する教育等を実施する医師や助産師等の研修会実施等の支援
- ◆ **実施自治体数** 96自治体（47都道府県、49市） ※ 令和6年度案裏交付決定ベース

実施主体等

【実施主体】 都道府県・指定都市・中核市・市町村 ※（7）及び（14）の実施主体は都道府県のみ、市町村は（3）及び（8）のみ実施可能

【補助率】
国1/2、都道府県・指定都市・中核市・市町村1/2
<地方版プレコンセプションケア推進計画を策定し、プレコンサポーターの活用を位置付けている自治体であって、かつ、必須事業及び重点事業を全て実施した場合、必須事業及び重点事業の補助率を嵩上げ ※市町村はいずれかの事業を実施した場合でも補助率を嵩上げ、一般事業は嵩上げなし>
○ 必須事業、重点事業：国2/3、都道府県・指定都市・中核市・市町村1/3
（上記要件に加えて、財政力指数1未満の自治体を補助率嵩上げの対象とする。）
○ 一般事業：国1/2、都道府県・指定都市・中核市・市町村1/2

（注）「プレコンセプションケア推進5か年計画」に基づき、本事業の取組を行う自治体を100%とするため、令和11年度まで補助率の嵩上げを実施する

図4 性と健康の相談センター事業

これらの取組により、身近な地域で、相談内容に応じた適切な支援につなぐ体制が構築され、妊娠前から切れ目のない支援の実現が期待されている。

5. 保健医療専門職及び自治体の役割

プレコンセプションケアの推進においては、医師、保健師、助産師、看護師、薬剤師、管理栄養士等の保健医療専門職が、日常の診療や保健指導、相談支援の場で果たす役割は大きい。これらの専門職が、プレコンサポーターとして正しい知識の普及や適切な助言を行うことは、住民の理解促進と行動変容につながる。

また、プレコンセプションケアは、特定の年齢層やライフイベントに限定された施策ではなく、地域全体の健康づくりの一環として位置づけることが重要である。自治体を中心となり、保健・医療・福祉・教育・産業といった多分野が連携することで、初めて持続可能な取組となる。

特に、学校卒業後から妊娠を具体的に考えるまでの期間は、性や健康、ライフデザインについて体系的に学び、相談する機会が乏しい「空白期」となりやすい。この「空白期」には、特に生活習慣の変化が大きく、自治体や職域、地域で活動する管理栄養士等が、若い世代の日常生活に寄り添った形で介入することは、プレコンセプションケアを実効性のある施策として定着させる上で重要な役割を果たすと考えられる。

5.1 自治体に期待される役割と取組の方向性

プレコンセプションケア推進5か年計画では、国が全体の方針や基本的枠組みを示し、国立成育医療研究センター等と連携しながら技術的支援を行う一方で、実際の取組の主体は自治体であることが明確にされている。自治体は、国のプレコンセプションケア推進5か年計画を

踏まえつつ、地域の人口構造、医療資源、既存の母子保健施策等を考慮した「地方版推進計画」を策定し、計画的にプレコンセプションケアを推進していくことが期待されている。

これまで、妊娠前の健康支援に関する取組は、不妊相談、女性健康支援、性教育等として個別に実施されることが多く、必ずしも一体的・体系的に整理されていなかった。5か年計画は、こうした取組を「プレコンセプションケア」という共通の概念のもとに再整理する契機となり得るものであり、自治体にとっては、既存事業を活かしながら、その対象や目的を明確化することが重要となる。

特に市町村においては、必ずしも若い世代に対する情報提供や相談支援が効果的に行われているわけではない中で、教育機関や地元企業等と連携することで、取組を段階的に拡充していくことが求められる。また、都道府県においては、医療機関や専門相談窓口との連携調整、相談対応人材の育成、情報資料の整備等、広域的な支援体制の構築が期待されている。

さらに、若い世代が相談しやすい環境を整備するためには、夜間・休日対応、オンライン相談、SNS活用といった柔軟な相談形態を取り入れるとともに、「どこに相談すればよいのか分からない」という状態を解消するための周知・広報が不可欠である。自治体には、単に窓口を設置するだけでなく、住民の生活実態に即した情報発信を行う役割がある。プレコンサポーターの活用により、プレコンセプションケアに関する取組の充実を図ることが期待されている。

5.2 企業・教育機関との連携を通じた地域全体での推進

プレコンセプションケアの推進においては、自治体単独の取組だけでなく、企業や教育機関との連携が不可欠

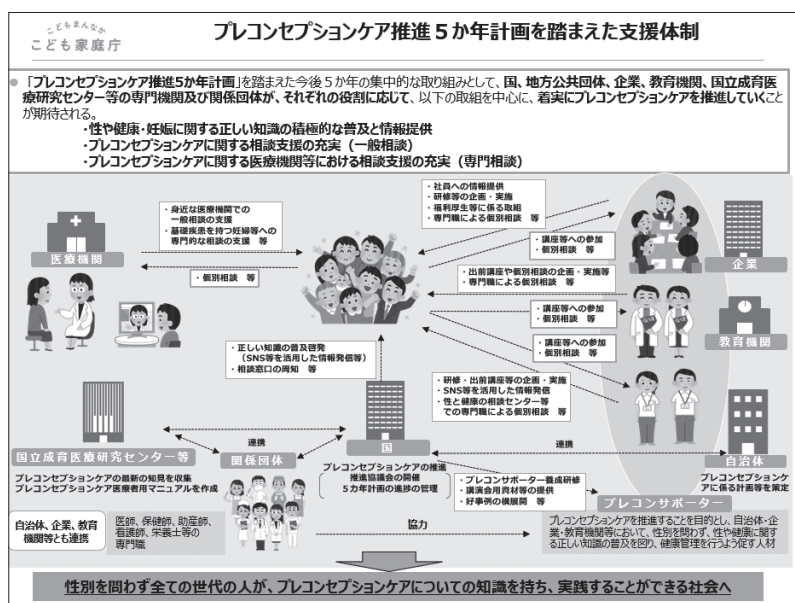


図5 プレコンセプションケア推進5か年計画を踏まえた支援体制

であることが5か年計画においても強調されている。

企業は、働く世代に対する情報提供や研修の場として重要な役割を担う存在である。仕事と妊娠・出産、不妊治療との両立に関する悩みは、個人の努力のみに委ねられるべきものではなく、職場の理解や福利厚生の有無などが大きく影響する。そのため、自治体は、企業に対してプレコンセプションケアに関する情報や研修機会を提供し、人事・産業保健スタッフ等をプレコンサポーターとして育成するなど、職域における取組を後押しするとともに、企業にとっても、人材確保が難しくなる中で、選ばれる企業になる取組であると実感することが重要である。

また、教育機関は、思春期を含む若年層に対して性や健康に関する知識を提供する場として大切である。学校教育の中で扱われる内容に関与することは難しいものの、教育委員会などと連携し、自治体が外部講師の派遣や教材提供等を通じて支援することで、より実践的で信頼性の高い情報提供が可能となる。特に、高校・大学段階においては、ライフデザインの視点と結び付けたプレコンセプションケアの普及が有効と考えられる。

II. おわりに

プレコンセプションケアは、妊娠・出産を希望する人のみならず、全ての人が自らの健康と人生を主体的に考えるための基盤となる取組である。今後も、成育医療等基本方針やプレコンセプションケア推進5か年計画に基づき、若い世代を含む幅広い層への情報提供と相談支援の充実を図るとともに、地域社会全体で支える仕組みを

強化していくことが重要と考えられる。保健医療科学の視点から、政策と現場をつなぐ取組の深化が期待されている。

利益相反

本稿に関して、開示すべき利益相反は存在しない。

引用文献

- [1] 厚生労働省. 成育医療等の提供に関する施策の総合的な推進に関する基本的な方針の変更について. 令和5年3月22日閣議決定, 2023. Ministry of Health, Labour and Welfare. [Regarding the Revision of the Basic Policy for the Comprehensive Promotion of Measures for Child Health and Development. Cabinet approval on March 22, 2023.] 2023. https://www.mhlw.go.jp/web/t_doc?dataId=00tc7446&dataType=1&pageNo=1 (in Japanese) (accessed 2026-05-18)
- [2] こども家庭庁. プレコンセプションケア推進5か年計画. プレコンセプションケアの提供の在り方に関する検討会報告書. 2025. Children and Families Agency (Japan). [Five-Year Action Plan for Promoting Preconception Care. Report of the Review Committee on the Provision of Preconception Care.] 2025. https://www.cfa.go.jp/assets/contents/node/basic_page/field_ref_resources/355db5bf-037d-4d17-bd25-d1382da80d-5f/0b580c68/20250701_councilspreconception-care_05.pdf(in Japanese) (accessed 2026-05-18)