

特集：多様な主体によるプレコンセプションケアの推進**<報告>****山梨県におけるプレコンセプションケアの推進
—普及啓発・プレコン健診・相談支援による多層的实践—**

上田美穂, 三神恭子, 保坂香葉子, 菅野れな, 菊嶋雅代, 小林秀一

山梨県総合県民支援局 子育て・次世代サポート課

**Promotion of Preconception Care in Yamanashi Prefecture:
Multilayered Practice Involving Public Awareness, Preconception
Checkups, and Counseling Support**UEDA Miho, MIKAMI Kyoko, HOSAKA Kayoko, KANNO Rena,
KIKUSHIMA Masayo, KOBAYASHI ShuichiChild-Rearing and Next-Generation Support Division,
Department of Prefectural Citizen Support,
Yamanashi Prefectural Government**抄録**

山梨県では、少子化の進行および県民の妊娠・出産に対する知識不足が調査で明らかになったことを背景に、プレコンセプションケアを若年期からの健康支援の基盤として位置づけ、普及啓発、プレコン健診、SNS相談からなる多層のアプローチにより展開してきた。本報告の目的は、これらの取組の成果と課題を整理し、今後の施策展開に資する知見を提示することである。

普及啓発では、大学生、企業の若手職員・経営者層を対象としたセミナーを実施し、いずれも高い満足度が参加者から得られた。特に経営者層向けセミナーでは約6割が取組への意向を示し、これらセミナーを契機に企業がセミナーを自主開催する動きも認められた。また、プレコン健診の開始に合わせ、誰でも視聴可能なeラーニングを導入し、オンラインでも学べる環境を整備した。なお、このeラーニングについては、プレコン健診の受診前必須研修として位置づけている。

SNS相談は、プレコン健診に先行して開始し、月経トラブルや不妊に関する疑問や不安などについて、専門家へ気軽に相談できる体制を整えている。

プレコン健診は令和6年度の開始から令和8年3月上旬までに計4,310人が受診し、当初の目標を大きく上回った。健診結果所見からはビタミンD・亜鉛不足、BMI基準値未滿、風疹ワクチンの推奨などの課題が明らかとなり、若年女性の健康課題の把握と相談・受診への接点として一定の有効性が示唆された。健診結果後アンケートからは、生活習慣改善への意向が約7割と高く、産婦人科受診の意向も確認された。

一方で、プレコン健診の県財政負担、健診実施機関の地域偏在、若年層へのさらなるアプローチ、男性へのアプローチの限定性など、改善すべき課題も明らかになった。今後は、学校教育・地域保健・職域との連携による学習機会の拡充、若者参画型の普及啓発、持続可能な健診制度の構築、男性支援の強化、効果検証体制の検討が必要である。

連絡先: 上田美穂
〒400-8501 山梨県甲府市丸の内1-6-1
1-6-1 Marunouchi, Kofu-shi, Yamanashi, 400-8501 Japan
E-mail: ueda-vye@pref.yamanashi.lg.jp
[令和8年3月25日受理]

キーワード：プレコンセプションケア, 若年期の健康支援, プレコン健診, 普及啓発, 多層的アプローチ

Abstract

In Yamanashi Prefecture, declining birth rates and limited public knowledge regarding pregnancy and childbirth—identified by recent surveys—underscore the need to position preconception care (PCC) as a cornerstone of health support starting from adolescence. Accordingly, the prefecture has implemented a multilayered approach comprising public awareness initiatives, preconception health checkups, and social media-based consultations. This report summarizes the achievements and challenges of these efforts and provides informative insights for future policy development.

Public awareness activities included seminars for university students, young professionals, and corporate executives, all of which provided high participant satisfaction. In particular, approximately 60% of executive participants expressed their intention to engage in PCC-related initiatives, and some companies subsequently introduced their own seminars. With the launch of preconception health checkups, an open-access e-learning program was introduced to enhance access to PCC knowledge. Individuals are now required to complete this program before undergoing the checkup.

The social media-based consultation service, which had been initiated before preconception health checkups were available, provides a platform where individuals can easily seek expert advice on menstrual issues, infertility concerns, and other related questions or anxieties.

Since preconception health checkups started in FY2024, a total of 4,310 individuals have participated as of early March 2026, far exceeding the initial expectations. The checkup results revealed several health concerns—including vitamin D and zinc deficiencies, underweight BMI, and indications for rubella vaccination—suggesting the usefulness of the checkups to identify health issues in young women and to serve as a starting point for consultations and medical care. Post-checkup survey data further indicated that approximately 70% of participants intended to make lifestyle improvements, and many expressed willingness to seek obstetric and gynecological care.

At the same time, challenges that emerged include the financial burden borne by the prefecture, regional disparities in the availability of checkup facilities, the need to reach more young people, and limited involvement of men. Future priorities include the enhancement of learning opportunities by collaborating with schools, community health services, and workplaces; the adoption of public awareness approaches involving youth participation; the establishment of a sustainable checkup system; strengthening of support for men; and the development of a program evaluation framework.

keywords: preconception care, health support for young adults, preconception checkups, public awareness, multilayered approach

(accepted for publication, March 25, 2026)

I. はじめに

山梨県（以下、本県）は、豊かな自然環境と果樹・ワイン産業に代表される地域特性を有する。一方で、県人口は約78万人と減少が続き、出生数の低下、晩婚化・晩産化の進行、低出生体重児割合が全国平均より高く推移、令和4年度に実施した不妊治療の実態調査結果から県民の妊娠・出産に対する知識不足が明らかになるなど、次世代の健康形成に関わる複合的な課題を抱えている。

こうした状況の中、本県では、令和5年6月に「人口減少危機突破宣言」を発出し、知事直轄の人口減少危機対策本部事務局を設置した。同年、国や大学などの専門家と連携した「少子化対策プロジェクト」を立ち上げ、その取組テーマの一つとしてプレコンセプションケア（以下、PCC）を位置づけた。さらに、令和7年3月に

策定した「山梨県こども計画」においても、PCCの推進を重点施策として明確化している。

専門家からの助言も踏まえ、本県では、若い世代が自らの健康と向き合う習慣を身につけ、将来の妊娠・出産を含むライフデザインを支援することに重点を置いてPCCの推進を進めてきた。

本稿では、これまでの取組内容とその結果および考察、そして今後の展望について報告する。

II. 本県におけるPCC推進事業の内容

本県がこれまでに実施してきたPCC推進のための事業は、PCCセミナー等による普及啓発、プレコン健診、SNSを利用した相談支援の三つの柱からなる。また、令和8年度からは、これまでの取組を振り返り、若年層を

年度	R5	R6	R7	R8予定	
内容	普及啓発	・大学生対象にセミナー開催	・企業の若手職員対象にセミナー開催 ・県民対象にプレコン健診開始に伴うキックオフイベントを開催	・企業の経営者等リーダー層を対象にセミナー開催	・推進キャラクターの応募・県民投票、作成、周知・活用 ・プレコンサポーター等の養成や活用による啓発
	健診		・eラーニングを活用したオンライン研修実施		
	相談支援	・SNSを利用した性に関する悩み相談事業実施	・プレコン健診実施		*自己負担制度の導入
	推進体制	・少子化対策プロジェクト始動(取組テーマの一つにプレコンセプションケアの推進) ・R4年度不妊治療実態調査結果を事業に反映			・県プレコンセプションケア推進検討会(仮)の設置

図1 事業年表

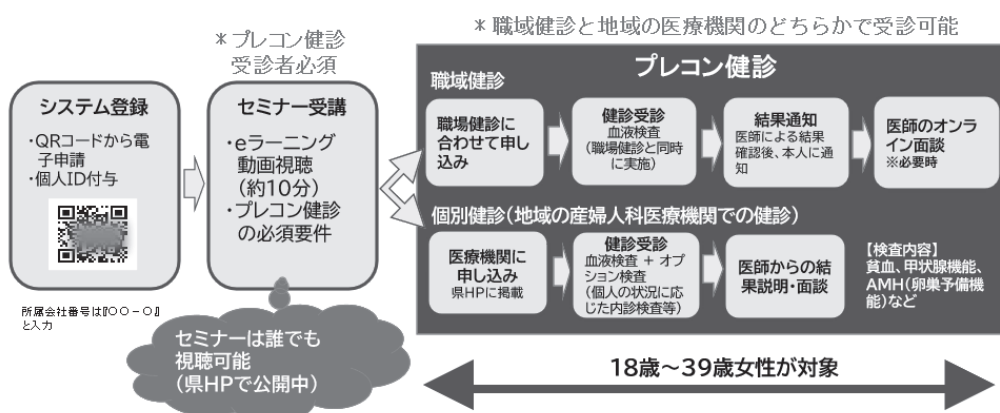


図2 プレコン健診の流れ

巻き込んだ普及啓発の強化と持続可能なプレコン健診の制度設計の見直しなどを市町村等関係機関と協議する検討会を新たに設置し、推進の強化を図ることとしている。事業年表について図1に示す。

普及啓発については、令和5年度から若い世代への健康支援を意識し、性別を問わず、県内大学生や企業の若手職員を対象にセミナーを開催してきた。令和6年度には、プレコン健診の開始に合わせて、誰でも・いつでも視聴できるeラーニングを導入し、オンラインでも学べる環境を整備するとともに、県民を対象にキックオフイベントを実施し、認知拡大を図ってきた。さらに令和7年度には、企業の経営者などリーダー層を対象としたセミナーを開催し、職場におけるPCC推進の理解促進と機運の強化を図った。eラーニングについては、プレコン健診の受診前必須研修にも位置づけている。

プレコン健診は、18～39歳女性を対象に、職場健診または本県が提携する医療機関での個別健診を選択できる仕組みとしている。健診費用は全額県が負担し無料で提供、検査項目は、妊娠に影響する項目として、貧血、甲状腺機能、感染症関係などを必須検査とした。また、個別健診では希望や医師の判断等により、個人の状況に対応した内診等オプション検査も設定している。健診結

果は、職場健診においては委託事業者を通じて受診者に通知し、必要に応じて医師のオンラインまたは対面での相談を案内している。個別健診では医師による対面での説明・相談を行っている。健診の流れについて図2に示す。

相談支援は、SNSを活用し、思春期、妊娠・出産、不妊・不育、流産・死産、更年期、性の問題などに関する専門的かつ包括的な相談が24時間いつでもできる体制を整えている。

III. 結果

普及啓発については、いずれのセミナーにおいても、参加者の満足度が高いことがセミナー後のアンケートから確認できた。企業の若手職員向けセミナーでは、「キャリアやライフプランを見直すきっかけになった」「自分の体と向き合う意識が高まった」といった感想が多く寄せられ、男性参加者からも「女性の行動や言動に寄り添いたい」「男性にとっても必要な知識であり、備えることが重要」といった前向きな意見が聞かれた。

企業の経営者などを対象とし、PCCが企業にもたらす価値を伝えた人的資本経営セミナーには約160人が参

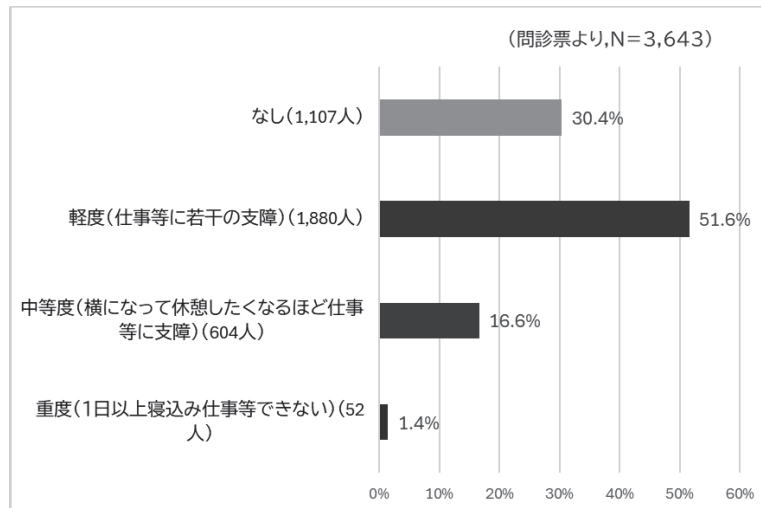


図3 月経症状の程度

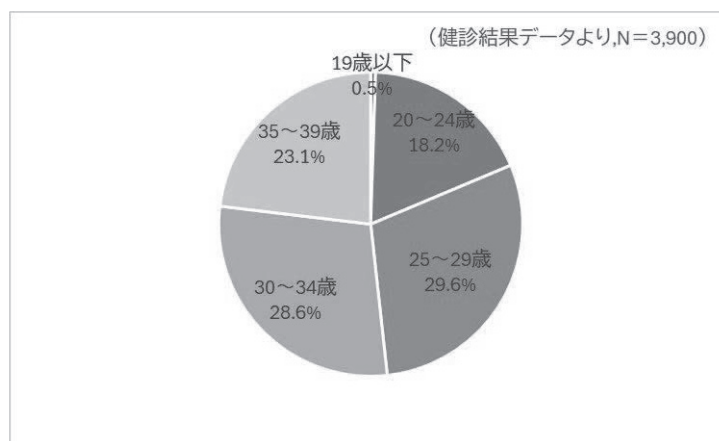


図4 健診受診者の年齢構成

加し、「PCCに関する理解が大きく深まった」との評価が多く寄せられた。さらに、「すぐに取り組みたい」との回答が16%、「具体的な取組を考え始めた」が43%で、全体の6割近くが前向きな姿勢を示した。また、これらのセミナーを契機として、企業自らがセミナーを自主開催する動きもみられている。

プレコン健診の受診者数は、令和6年度が1,481人、令和7年度は令和8年3月8日時点で2,829人に達し、当初3年間で目標としていた3,500人を大きく上回った。また、健診実施機関も徐々に増え、職域健診は3機関、個別健診は9医療機関で実施されているものの、地域偏在がみられる。

健診の評価は、令和6年9月の開始から令和8年2月26日までに蓄積された、健診前アンケート(N=3,136)、問診票(N=3,643)、健診結果後アンケート(N=905)、健診結果(N=3,900)を基に記述的分析を行った。分析には統計処理された事業報告を用い、個人が特定されないよう十分配慮した。

受診前アンケートでは、受診理由として「今後のため

に知っておきたい」が86.7%で最も多く、受診を決めた理由では「健康診断の採血のみで検査できる」が83.9%で最多であった。

問診票では、月経状況は「順調」74.4%、「不順」25.6%で、29歳以下で不順の割合が高かった。月経症状についても約7割が何らかの症状を有し(図3)、特に29歳以下で高い傾向がみられた。

健診受診者の年齢構成割合は、25~29歳が一番高く29.6%を占め、次いで30歳代が続き、24歳以下が低い状況である(図4)。

健診結果所見からは、ビタミンD・亜鉛不足、BMI基準値未満者、風疹ワクチンの推奨の割合が高かった。BMI基準値未満者は18.3%で、県の健康増進計画(第3次健やか山梨21)の若年女性のやせの課題(県民栄養調査18.4%) [1]と類似した結果であった。

健診後アンケートでは、今後の行動として「生活習慣を改善したい」が65.1%と最も多く、「産婦人科を受診したい」が18.5%で続いた(図5)。また、考え方への影響では「特に影響なし」が最多であった一方、結婚・

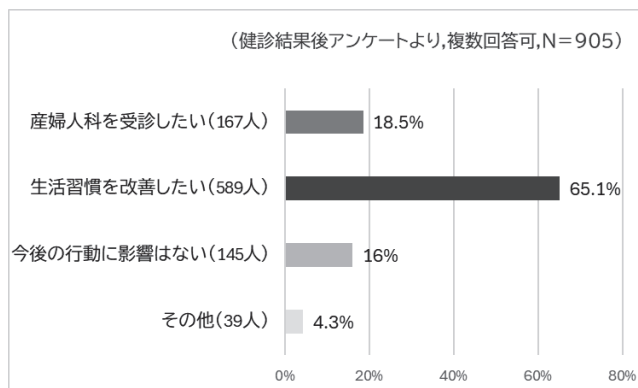


図5 今後の行動への影響

妊娠・出産・パートナー形成を早めたいとする意識の変化も認められた。

相談支援については、SNSによる相談件数は年々増え、不妊治療等に関する相談が一番多いが、月経や身体およびメンタルの不調などでも活用されている。

IV. 考察

1. 基本姿勢と設計の結びつき

本県は、少子化対策の枠組みにPCCを位置づけつつも、妊娠・出産の有無にかかわらず若年期からの生涯を通じた健康管理を重視し、将来の選択肢を広げる支援を推進してきた。この基本姿勢を具体化するため、セミナー（eラーニングを含む）とプレコン健診を一体で提供する設計を採用し、「学ぶ（セミナー・eラーニング）→理解する→受診する（健診）→健康管理への移行（行動変容）」という一連の行動の流れを、セットで設計した点が本県モデルの特徴である。

2. 一体的な提供がもたらした有効性

受診前の主動機として「将来のために知りたい」が最多であり、「採血のみで受けやすい」ことが受診のハードルを下げていた。学習を前段に置く設計により、健診結果の意味づけが容易となり、受診後には生活習慣の改善や産婦人科受診といった次の一歩が選択されやすくなっていった。以上より、セミナー（eラーニングを含む）とプレコン健診の一体的な提供は、健康管理の実践を連続的に後押しする枠組みとして有効に機能していると考えられる。

3. 多層的アプローチの効果

大学生、企業の若手職員・経営者層を対象とした層別セミナー、eラーニングの必須化、職域健診と個別健診という二つの受診ルート、およびSNS相談を組み合わせた多層的アプローチは、参加しやすさ（間口）と相談・受診につながる道筋（フォロー導線）の双方を拡張したとりわけ、企業の経営者などリーダー層向けセミナーで

は、約6割が「すぐに取り組みたい」等取組への前向きな姿勢を示し、セミナーの自主開催へ発展した企業もみられた。これは、PCCが人的資本経営・健康経営と親和性が高く、職域を起点とした地域への波及が妥当な戦略であることを示唆する。

4. 健診結果・問診から見えた重点課題

健診結果所見からは、ビタミンD・亜鉛不足、風疹ワクチンの推奨、BMI基準値未満の割合が高いことが確認された。特にBMI基準値未満については、妊娠前の低体重（やせ）が低体重児や早産など周産期の母子の健康に与える影響について明らかになったという報告がある[2]。問診票からは、月経不順や月経症状が若年層で目立ち、産婦人科的課題の早期把握と相談につながる接点としてPCC健診が機能し得ること、あわせて学校・地域の保健教育と連動し早めの相談・受診につなげること（医療への橋渡し）が重要であることが明らかになった。

5. 男性へのアプローチの重要性

セミナーにおける男性参加者の反応（「寄り添いたい」「男性にも必要」）から、男性向けPCCの潜在的需要が確認された。男性が健康や生殖に関する知識を持つことは、パートナーとの意思決定やセルフケアの質を高める要因となるため、今後とも男女双方を対象としたアプローチの強化が重要となる。

6. 評価の限界

評価内容は、短期の記述分析が中心であり、選択バイアス（健康意識の高い人の参加）、自己申告バイアス（アンケート）、時系列の短さ（持続性の未検証）といった限界を有することを認識しつつ、今後の評価の充実に向けて検討したい。

V. おわりに（今後の展望）

本県がこれまで実施してきた、セミナー（eラーニングを含む）とプレコン健診の一体的な提供や多層的アプ

ローチは、若年期からの健康管理行動を促進する実践的な枠組みとして一定の成果を上げている。一方で、プレコン健診の県財政への負担と健診実施機関の地域偏在、若年層へのさらなるアプローチ、男性へのアプローチの限定性など、改善すべき課題も明らかになった。

今後は、若年層がPCCにアクセスできる環境を強化するため、学校教育、地域保健、職域等の多様な場における関係機関との連携を一層強化し、学習機会の拡充を図る必要がある。その具体的取組の一つとして、若年層がPCCに関心を持ち、主体的に参画する契機を創出するため、応募段階から若年層が関与するPCC推進キャラクターの制作を進め、制作過程を通じて認知向上を図ることとしている。また、国が令和8年1月から養成を開始している「プレコンサポーター」の活動促進についても支援していく。さらに、産婦人科的課題の早期把握と相談支援につながる接点として健診が機能し得ることに加え、学校および地域の保健教育との連動により早期の相談・受診につながることの重要性についても、あわせて啓発を進めていく。

プレコン健診については、市町村等関係機関と協働しながら、持続可能な制度設計の見直しと地域間格差の縮小を図り、誰もが受診しやすい体制を構築することが求められる。このため、新たにPCC推進を目的とする検討会を設け、健診体制の持続可能性や若年層への普及啓発等について議論していく。

さらに、男性向けの情報提供や相談支援を拡充し、パートナーが共に健康を考え、将来のライフデザインを主体的に選択できる基盤づくりを進めていくことも重要である。

併せて、短期的評価にとどまらない行動変容の継続性や健康指標への影響を追跡するなど、効果検証の仕組みを検討していきたい。

これらの取組を通じ、本県は若い世代の健康リテラシー向上と、生涯を通じた健康づくりの定着を目指し、将来の妊娠・出産を含む多様なライフデザインの実現を支える環境づくりを一層推進していく。

謝辞

本事業の推進にあたり、ご協力いただいた県内企業、医療機関、健診関係事業者、大学関係者、庁内関係部署の各位、ならびに貴重な助言を賜った専門家の先生方に深く感謝申し上げます。あわせて、事業の立ち上げと実施に尽力された前任担当各位に心より謝意を表す。

利益相反

本稿に関して開示すべき利益相反はない。

引用文献

- [1] 山梨県,健やか山梨21(第3次).2024 Yamanashi Prefecture. Healthy Yamanashi 21 (Phase III), 2024.(in Japanese)
- [2] Kobayashi S, Itoi S, Drishti Shrestha, Morisaki N. Impact of Maternal Underweight on Infant and Maternal Outcomes in Japanese Women: A Systematic Review and Meta-analysis. *Journal of Epidemiology*.2026; .