



公益財団法人

健康・体力づくり事業財団

JAPAN HEALTH PROMOTION & FITNESS FOUNDATION

令和7年10月1日発行(毎月1回1日発行)
第48巻10号(通巻570号)昭和54年2月13日 第3種郵便物認可

健康づくり

2025

10

No.570

■特集

若い世代からの健康づくり
～プレコンセプションケアを推進～

10月は
体力づくり
強調月間
です

〈好評連載〉

拓く～健康づくりの現場から～
「地域に身近なクリニックで運動療法と
健康体操教室を展開する」

スポーツ参加促進をめざす
支援政策とエビデンス
「新型コロナウイルス感染症流行前後で
歩く人が増えたまち、睦沢町の取り組み」



当財団は、「健康日本21推進全国連絡協議会」会員です

スポーツくじ



私たちはスポーツ振興くじ助成を
受けています

若い世代からの健康づくり ～プレコンセプションケアを推進～

女性の体は、月経異常や更年期障害など、男性とは異なる健康問題がある。特に「やせ」については、妊娠・出産を通して次世代の健康にも影響が及ぶ可能性があるため、大きな健康課題となっている。そこで国は、若い世代の男女が妊娠前から性や健康に関する正しい知識を身につけて、健康管理に生かせるよう、5月に「プレコンセプションケア推進5か年計画」を公表した。本特集では、プレコンセプションの基本情報、5か年計画の概要と取り組み事例を紹介する。

若い女性の「やせ」は 大きな健康課題

女性の体は女性ホルモンの影響を受けるため、思春期であれば月経異常、PMS（生理前症候群）、貧血、子宮内膜症や子宮筋腫などの健康課題が、また成熟期以降であれば不妊症、骨粗しょう症、更年期障害などの問題が出てくる。これらは、命にかかわる病でなくとも、生活の質を著しく落としてしまう可能性がある。

特に若い女性の健康課題として問題視されているのが、「やせ」だ。令和5年の国民健康・栄養調査では、20～30歳代女性の「やせ」の者の割合は20・2%と5人に1人に及び、「健康日本21」（第三次）においても「BMI18・5未満の20～30歳代女性のやせの減少」が目標に掲げられている。

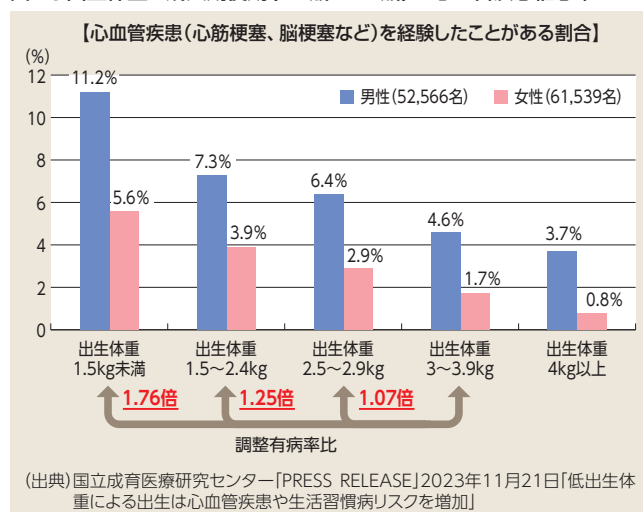
低出生体重で、心血管疾患や 生活習慣病のリスクが増加

「やせ」が問題視される理由は、母親の「やせ」が、母親自身の健康だけでなく、将来生まれてくる子どもにも影響するからだ。母子に及ぼす影響については、排卵障害による不妊の増加、早産の増加、赤ちゃんの出生体重の低下や将来の生活習慣病リスクの増加などがある。

国立成育医療研究センターと国立がん研究センターなどが共同で行っている次世代多

目的コホート研究「出生体重と成人期後期（40歳～74歳）の心血管疾患（心筋梗塞、脳梗塞など）リスク、および各種生活習慣病（高血圧・糖尿病・高脂血症・痛風）との関連を調べる研究」結果を見ると、成人期後期の心血管疾患の罹患率は、出生体重が3kg台の人に比べて、低出生体重児（出生体重2・5kg未満）の人は1・25倍、極低出生体重児（出生体重1・5kg未満）の人は1・76倍高いことがわかった（図1参照）。また、心血管疾患のリスクとして知られている高血圧や糖尿病も、出生体重が低いほど罹患率が高いことが示された。この研究から、低出生体重児や極低出生体重児として生まれた人は、成人後に心血管疾患や生活習慣病リスクを増加させることが明らかになった。

図1●出生体重と成人期後期（40歳～74歳）の心血管疾患罹患率



若い女性の「やせ」は、生まれてくる赤ちゃんに重大な影響を及ぼすため、妊娠前からの適正体重の維持は非常に重要になる。

次世代の子どもたちのためにも プレコンセプションケアが必要

このように、妊娠前からの健康管理が、生まれてくる子や次世代の子どもたちの健康にも影響を及ぼすことから、「妊娠前からの健康づくりが大切」という考えがクローズアップされ、世界保健機関（WHO）は2012年にプレコンセプションケアを提唱、その取り組みを推進している。プレコンセプションケアの「プレ」は「前」、コンセプションは「受精」を意味し、プレコンセプションケアは「女性やカップルが将来の妊娠のために健康管理や健康増進に取り組むこと」とされてきた。

プレコンセプションケアの基本にあるのは妊娠前からの健康管理で、若者、カップルの健康づくりや赤ちゃんの成長後の健康リスクを予防しようという考えだ。イギリスの疫学者デイヴィッド・バーカー氏が提唱したDOHaD（ドーハッド）という概念がある。DOHaDは、Developmental Origins of Health and Diseaseの略で、「胎児期や生後早期の環境が、出生時の長期にわたる健康や病気のかかりやすさに影響する」という意味である。このDOHaDの考え方をさらに発展させたものがプレコンセプションケアと言えるだろう。

国が令和7年5月に公表した「プレコンセ

プシオンケア推進5か年計画²⁾（以下、5か年計画）において、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取り組みとして、「プレコンセプションケア」は、「性別を問わず、適正な時期に、性や健康に関する正しい知識をもち、妊娠・出産を含めたライフデザイン（将来計画）や将来の健康を考えて健康管理を行う」概念と示されている。

なお、プレコンセプションケアに関する検診や相談を行っている国立成育医療研究センターでは、プレコン・チェックシートをホームページ上（https://www.nchd.go.jp/hospital/about/section/preconception/pcc_check-list.htm）に公開している（図2）

図2●プレコン・チェックシート【女性用】

プレコンセプションケア・チェックシート

～もっとすてきな自分に、そして未来の家族のために～

□ 適正体重をキープしよう。

□ 禁煙する。受動喫煙を避ける。

□ アルコールを控える。妊娠したら禁酒する。

□ バランスの良い食事をこころがける。

□ 食事とサプリメントから葉酸を積極的に摂取しよう。

□ 1日60分以上からだを動かそう（目安1日8000歩以上）できれば週60分以上の運動や週2-3日の筋トレを！

□ ストレスをためこまない。

□ よい睡眠をとろう。

□ 感染症から自分を守る。（風疹・B型/C型肝炎・性感染症など）

□ ワクチン接種をしよう。（風疹・インフルエンザなど）

□ パートナーと一緒に健康管理をしよう。

□ 危険ドラッグを使用しない。

□ 有害な薬品を避ける。

□ 生活習慣病をチェックしよう。（血圧・糖尿病・検尿など）

□ がんのチェックをしよう。（乳がん・子宮頸がんなど）

□ HPVワクチンを接種したか確認しよう。

□ かかりつけの婦人科医をつくらう。

□ 持病と妊娠について知ろう。（薬の内服についてなど）

□ 家族の病気を知っておこう。

□ 歯のケアをしよう。

□ 計画：将来の妊娠・出産をライフプランとして考えてみよう。

もっとすてきな自分になるために、未来の家族のために、できることから始めて、1つずつチェック項目を増やしていきましょう。

2025年7月改訂

（出典）国立成育医療研究センター「プレコン・チェックシート」

参照）。チェックシート【女性用】に示されるチェック項目は、適正体重の維持、禁煙、アルコールを控える、バランスのよい食事、運動、睡眠、かかりつけ医とつながる等で構成されており、一つずつチェック項目を増やしていくことを推奨している。

取り組みには、SRHR （体の自己決定権）の尊重が重要

プレコンセプションケアの取り組みには、SRHR（Sexual and Reproductive Health and Rights）の尊重も大切な要素となる。SRHRは、「性と生殖に関する健康と権利」を指し、「体の自己決定権」とも呼ばれる。これは、一人ひとりが自分の性や妊娠のあり方を決定できる権利をもち、そうした権利を他人が侵害してはならないという考えからだ。SRHRの実現には、包括的性教育や正しい健康情報へのアクセス等が不可欠であるため、「5か年計画」においても、この権利に配慮したうえで、プレコンセプションケアを推進するとしている。

概念の普及と 相談支援の充実をめざす

ここからは「5か年計画」の概要を見ていこう。この計画ができた背景には、若い世代が性や妊娠に関する正しい知識の取得方法、相談する場所・手段についてよく知らないという現状があった。そこで、正しい知識の普及と

健康づくり 2025.10 2

相談支援の充実のために「5か年計画」が策定された。「5か年計画」の集中的な取り組みは、以下の3点だ。

1 性や健康に関する正しい知識の普及と情報提供

プレコンセプションケアという言葉の認知度は低い。そこで、思春期から成人期に至るまで、性別を問わず、すべての人がプレコンセプションケアという概念を知り、それに関する知識を身につけるため、概念の普及を行う。

2 プレコンセプションケアに関する相談支援体制の充実「一般相談」

プレコンセプションケアに関する相談先として、自治体における「性と健康の相談センター」などがあるが、必ずしも相談場所として広く知られていない現状がある。そのため、若い世代がより相談しやすくなるような体制づくりに取り組む。

3 プレコンセプションケアに関する医療機関等における相談支援の充実「専門相談」

基礎疾患のある女性が、妊娠・出産のリスクについて十分な説明を受けたいまま、妊娠するという実情や、かかりつけ医師等と産婦人科医師の連携が円滑にできていないという指摘もある。産婦人科以外の医師もプレコンセプションケアに関する十分な知識をもつことも

に、医療機関等でプレコンセプションケアに関する相談ができるよう、全国に相談窓口を展開する。

今後5年間の集中的な取り組み

「5か年計画」では、前述の3つの取り組みに対して、次のような具体的な目標を設定

表1 ●プレコンサポーターについて

	具体的な取組の例	人材の想定
自治体	■ セミナー、出前講座、研修等の企画及び実施等 ・ 住民のニーズに応じたプレコンセプションケアに関するセミナーや個別相談会 ・ 教育機関等への出前講座 ・ 自治体職員向けのプレコンセプションケアに関する研修 ■ SNS等を活用した発信・周知 ■ 自治体の広報誌、公式ウェブサイト、SNS等を活用し、プレコンセプションケアに関する最新情報の発信や住民に相談窓口を周知 ■ 性と健康の相談センター等での専門職による個別相談の実施 等	(例) 医師、保健師、助産師、看護師、管理栄養士等の専門職種や、施策の企画立案に関わる事務職員 等
企業	■ 社員への情報提供 ・ 職場での健診の場等を活用したプレコンセプションケアの周知広報 ■ 研修等の企画・実施 ・ 講演会、研修(新人・管理職向け) ■ 福利厚生等に係る取組の実施 ・ プレコンセプションケアを踏まえた特別休暇や福利厚生等に係る取組の実施 ・ スポーツ活動における指導者等への啓発 ■ 専門職における個別相談の実施 ・ 産業界等の産業保健スタッフによる社内での個別相談の実施 等	(例) 産業保健スタッフ、プレコンセプションケアを踏まえた特別休暇や福利厚生等に関わる人事労務担当者 等
教育機関	■ 出前講座や個別相談の企画・実施等 ・ 保護者の理解も得ながら、専門職等による出前講座や個別相談の企画や実施 ・ 地域の医療機関や自治体と連携し、保護者も含めて、プレコンセプションケアに関する情報提供 ・ 部活動における指導者等への啓発 ■ 専門職による個別相談の実施 ・ 養護教諭等による校内での個別相談の実施 等	(例) 学校医、養護教諭、栄養教諭、看護師、保健師、心理士、教育機関や教育委員会の職員 等

(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」

している。

■ **目標1** 若い世代のプレコンセプションケアの認知度を5年後に80%以上とする
 目標達成のために、SNS等を活用した積極的な情報発信や学習、研修を目的とした資料の提供等を行う。

■ **目標2** 5年間でプレコンサポーター5万人以上を養成する
 概念の普及と相談支援体制強化の取り組みを図るため、プレコンセプションケアの普及

にかかる人材「プレコンサポーター」を5年間で5万人以上の養成をめざす。プレコンサポーターを担う人材としては、たとえば医師、保健師、助産師、看護師、管理栄養士等の専門職や、施策の企画立案にかかわる事務職員等が想定される(表1参照)。

■ **目標3** 性と健康の相談センター事業に取り組み自治体を100%にする
 相談者が気軽に性や健康・妊娠に関する悩みを相談できるように、性と健康の相談センター事業の取り組みを行う自治体を100%にする。

■ **目標4** 5年間で、プレコンセプションケアの取り組みを行う国内の企業を増やす
 健康経営に取り組む企業を表彰するための認定に必要な「健康経営度調査票」において、令和6年度から「プレコンセプションケア」の項目が追加されている。「5か年計画」では、今後、同調査票に回答する企業の80%がなんらかの取り組みを実施していることをめざす。

図3●プレコン健診の概要

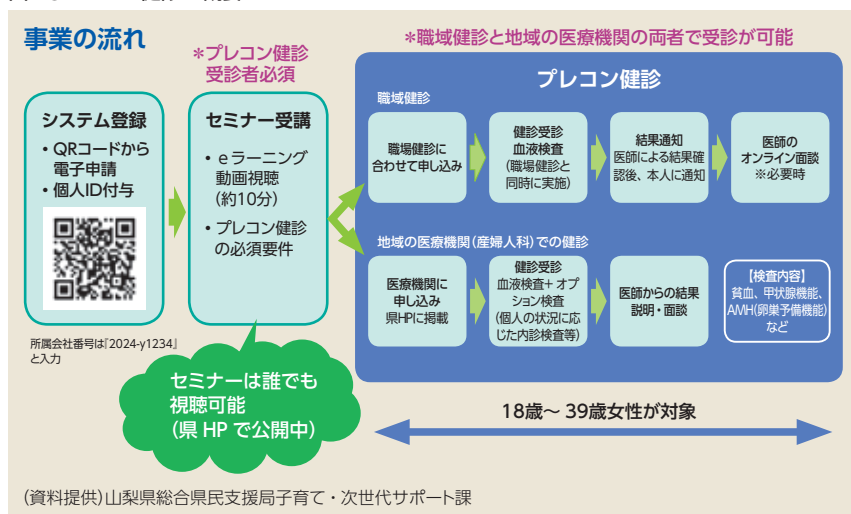


図4●山梨県の「プレコン健診」リーフレット



(資料提供) 山梨県総合県民支援局子育て・次世代サポート課

うえて、財政面の課題を挙げている。健診費用を全額負担している現在の健診体制では、次年度からの見直しが必要となるため、健診事業者や企業、市町村等の主体性を促して、共に取り組むしくみづくりを検討している。今後は、教育との連携も強化し、若い世代への普及啓発により、いっそう力を入れていきたいと考えている。

5年度からは、「少子化対策調査研究プロジェクト」を開始し、プレコンセプションケアをテーマの一つとして協議した中でプレコン健診を次年度予算で要求することを決めた。6年8月には、企業向けの「プレコンセプションケアセミナー」を開催。また、eラーニングを活用したオンラインセミナーやプレコン健診キックオフイベントとして、県民対象にプレコンセプションケアセミナーを開催するなどの取り組みを進めてきた。そして、同年9月から「プレコン健診」（無料）を開始した(図3、図4参照)。

山梨県は取り組みの成果として、県内の企業や医療機関、健診事業者の理解・協力の下、想定を上回る受診が得られたことを挙げている。また、プレコンの職場健診への参加健診事業者が3か所、個別健診に参加する地域の提携クリニックが9機関に広がり、健診体制が整備されてきたことも大きな成果と感じている。加えて、プレコン健診以外にも、思春期、不妊・不育、更年期、メンタルヘルスケアなどに関する悩みに対応するため、SNSを活用したオンライン相談事業等も無料で行っている。

山梨県は今後プレコン健診を継続していくうえで、財政面の課題を挙げている。健診費用を全額負担している現在の健診体制では、次年度からの見直しが必要となるため、健診事業者や企業、市町村等の主体性を促して、共に取り組むしくみづくりを検討している。今後は、教育との連携も強化し、若い世代への普及啓発により、いっそう力を入れていきたいと考えている。



スクワット指導をする健康運動指導士
(資料提供) 聖隷健康サポートセンター-Shizuoka

図5●「女性の健康のための県民講座」チラシ

(資料提供) 聖隷健康サポートセンター-Shizuoka

■ 参考資料

- 国立成育医療研究センター PRESS RELEASE 2023年11月21日
「低出生体重による出生は心血管疾患や生活習慣病リスクを増加」
<https://www.ncchd.go.jp/press/2023/1121.pdf>
- こども家庭庁「プレコンセプションケア推進5か年計画」～性と健康に関する正しい知識の普及と相談支援の充実に向け～、令和7年5月22日、プレコンセプションケアの提供のあり方に関する検討会
https://www.cfa.go.jp/assets/contents/node/basic_page/field_ref_resources/355db5bf-037d-4d17-bd25-d1382da80d5f/0b580c68/20250701_councilspreconception-care_05.pdf

【事例2】専門職が連携しプレコン健診を実施 聖隷健康サポートセンター-Shizuoka

社会福祉法人聖隷福祉事業団 保健事業部 聖隷健康サポートセンター-Shizuoka(以下、同センター)は令和4年度より健診施設としては静岡初のプレコン健診を開始した。すぐの妊娠を希望している女性のみならず、将来的に妊娠を希望する可能性のある女性、また現時点でのご自身の健康状態を正しく把握して専門的なアドバイスの下で健康管理を行いたいと願う、すべての生殖可能な年齢の女性を対象としている。

プレコン健診では、婦人科外来の併設健診施設としての特徴を生かし、一人ひとりのライフプランに寄り添った健診前カウンセリング、健診後の結果説明、体のケア法、食事や運動に関するアドバイスを親身に行い、産婦人科専門医、女性ヘルスケア専門医、看護師、保健師、助産師、管理栄養士、健康運動指導士などの専門職が連携して、健康づくり

をサポートしている。

同センターのプレコン健診のもう一つの特徴は、健診で得られた客観的データに基づき、管理栄養士や健康運動指導士などの専門職が個別性の高い指導を行う点にある。

健康運動指導士のプレコン健診に果たす役割は大きく、健診結果で明らかにになった身体状況と、受診者の日々の運動実施レベルや生活状態などをヒアリングして、受診者が必要とする運動量を明確にする。そのうえで、日常生活に無理なく取り入れられ、継続可能な運動を具体的に紹介して、継続をサポートする。

健診の結果、「やせ」が認められた場合や将来の骨粗しょう症リスクが懸念される場合には、カロリー消費を目的とした運動ではなく、骨に適切な刺激を与え、骨量を維持・増加させるための運動を重点的に紹介するなど、個々の課題に合わせた専門的な指導を行っている。

また、同センターは静岡県中部地区の健康管理を担う医療機関として、静岡県のプレコ

ンセプションケアの啓発にも取り組んでいる。具体的には、行政職員や一般市民向けにプレコンセプションケアについての公開講座を開催したり、静岡県のプレコンセプションケアに関するリーフレットの監修などにも携わっている。7年3月には、同センター所長の鈴木美香氏が「女性の健康のための県民講座」の講師を担当。静岡県のプレコンセプションケアの推進に尽力している(図5参照)。

プレコンセプションケアは、決して「妊娠・出産」を促すものではない。若い世代が、自分の体と心について正しく理解し、早くから健康的な生活習慣を身につけることをめざすものであり、そのきっかけとなるべく行われているのがプレコン健診だ。

プレコンセプションケアという概念の周知、相談体制の整備、地方自治体の支援等、「5か年計画」の推進により、若者の健康づくり、母子の健康と次世代の健康状態の改善を目的として、プレコンセプションケアを社会全体で推進していくことが求められている。

若い世代と次世代の子どものため
プレコンセプションケアの推進が必要



国立成育医療研究センター
女性総合診療センター
女性内科診療部長

荒田 尚子 氏

―プレコンセプションケアの目的と重要性
について教えてください。―

プレコンセプションケアは「受胎前のヘルスケア」を意味しますが、近年では若い男女に対して医学的、行動的、社会的な保健管理を行うことでさまざまな健康リスクを下げ、いまと将来の健康をよりよくすることをめざすヘルスケアの考え方です。

妊娠・出産前から老年期、また次の世代にまでつなげる健康管理を包括的に行うという「ライフコースアプローチ」の考え方が、プレコンセプションケアの根本になっています。

そのため、プレコンセプションケアの目的の1つ目は若い世代の人たちが健康になって、質の高い生活を送ること、2つ目は若い世代の人たちが将来、より健康になること、3つ目はより健やかな妊娠・出産のチャンスを増やして、次世代の子どもたちをより健康にすることです。狭義のプレコンセプションケアの目的だと3つ目だけになりますが、より広い意味でのプレコンセプションケアの目的は、

この3点すべてになります。

5月にこども家庭庁は、「プレコンセプションケア推進5か年計画」を発表しました。そして、プレコンセプションケアは「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概念」であるとしています。これは、私たちが考える、生涯にわたって身体的・精神的・社会的なヘルスケアを行うことと一致しています。

プレコンセプションケアについては、世界でも取り組みが行われていますが、その必要性については、日本と海外では状況が異なります。海外では妊産婦や新生児の死亡率を下げることで重視されますが、日本では、どちらの死亡率も非常に低いです。その一方で、「若い女性のやせ」の問題があり、早産や低出生体重児のリスクを高めています。この日本特有の問題解決のためにも、プレコンセプションケアは重要です。また、日本では性と生殖に関するヘルスリテラシーだけでなく、自分自身の健康を守るという観点からのヘルスリテラシーが低いという問題もあるので、ヘルスリテラシーを身につけるためにもプレコンセプションケアは必要だと考えます。

―「プレコンセプションケア推進5か年計画」のポイントは何でしょうか。―

ポイントの一つは、ケアの対象を「すべて

の世代」「性や健康に関する相談をしたい人」「医療機関で専門的な相談が必要な人」の3層に分けて取り組むとしたことです。また、「サポーターを5万人以上養成する」「自治体の相談窓口の認知度を100%にする」「専門的な相談ができる医療機関数を200以上にする」などの具体的な目標を掲げた点も大きな特徴だと思います。

―プレコンセプションケアを推進するうえで、専門家の果たす役割について、どうお考えでしょうか。―

専門家の役割は大きいと思います。保健師は産後、子育て中の女性に接する機会が多いと思いますが、この時期のヘルスケアをしつかりとすることで次の妊娠を希望する場合の結果がよくなります。現在、保健師の仕事としては産後の「心のケア」に重点が置かれています。心と同時に「体のケア」も重要です。プレコンセプションケアは、少子化対策と受け取られがちですが、「健やか母子21」「健康日本21」と共通する母子保健の施策であり、日本全体の健康レベルを高めるための基本的なヘルスケアだと思います。

また、健康運動指導士等の運動指導者にも期待しています。「運動・栄養・睡眠」は健康の3大要素ですので、運動指導者の方にもプレコンセプションケアについての知識をもつていただき、プレコンサポーターとして活躍していただきたいです。運動を指導する相手に対して、プレコンセプションケアについての理解が深まるような声がけもしていただければと思います。