

# 環境保全・改善委員会のアップ UP 通信 4月号 Vol.174



突然ですが、「プレコンセプションケア」もしくは「プレコン」を知っていますか？  
 プレコンセプションケアはこども家庭庁を中心に厚生労働省・経済産業省も関与する横断政策です。  
 ワイドも若い人が増えてきたので、今回は「男女ともに**“未来の健康”を整える、新しいスタンダード**」に  
 触れてみましょう！

## プレコンセプションケアとは？

プレコンセプションケア(略してプレコン)は、「プレ」(前)＋「コンセプション」(妊娠)

かつては健康な妊娠・出産を目指す「妊娠前のケア」という概念でしたが、**現在のプレコンは妊娠前に限らず、  
 性や健康に関する正しい知識を持つことで、今の健康、そして将来の健康をより良いものにする取**

結婚や妊娠・出産、子育ては、それぞれの価値観や考え方が尊重されるべきものです。  
 ただ、将来それを望んだときに「選べる自分」でいるためには、正しい知識と準備が必要です。

さらに、プレコンは「妊娠・出産するかどうか」だけでなく、「自分の身体と心をどう守るか」にも  
 関係していることで、妊娠・出産の希望に関係なく、**すべての人に関係すること**なのです。



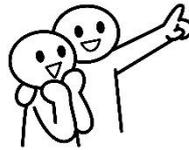
プレコンは“妊娠の話”ではなく、どんな生き方を選ぶ人にも役立つ“自分の未来の話”です。

## なぜ今、必要なの？

### ① 若い世代の“正しい知識”が不足

大学生の 66%が「30代後半まで不妊リスクが上がらない」と誤解しているという調査があります。

妊娠のしやすさには個人差がありますが、男女ともに年齢の影響を受けることがわかっています。



### ② 男性の関与も重要

男性は女性に比べて感染症予防やワクチン接種、パートナーとの健康管理などへの関心が低い傾向があります。  
 つまり、男性の理解と行動が将来の健康に直結します。

### ③ 出産年齢の上昇・「やせ」の増加など日本固有の課題

若年女性の「やせ」、高齢妊娠、予期せぬ妊娠への相談不足などの課題があります。

### 女性の『結婚年齢と生涯不妊率』に関するデータ

- 20～24 歳 → 5%
- 25～29 歳 → 9%
- 30～34 歳 → 15%
- 35～39 歳 → 30%
- 40～44 歳 → 64%

世界保健機構 (WHO) のデータをもとに作成

## 男女ともに今日からできること

- 適正体重の維持、睡眠・運動・食事を整える
- 喫煙・飲酒の見直し、感染症予防、健診の先送りをしない
- パートナーと将来について話す習慣をつくる

## 働く私たちにとってのメリット

- 将来の選択肢が広がる
- 身体の不調を早めに見つけられる
- キャリアと健康管理を両立しやすくなる

## まとめ プレコンは女性だけの話ではない

プレコンは男女共通の「未来の健康づくり」です。自身の健康だけでなく、将来のキャリア形成にも良い影響があります。  
 無理をせず、できることから少しずつはじめてみませんか。

### 男性の『年齢別の妊娠の確率』に関するデータ

- 20 歳未満 → 90.4%
- 20～39 歳 → 78.4%
- 40～49 歳 → 62.6%
- 50 歳以上 → 25.0%

世界保健機構 (WHO) のデータをもとに作成