



PRESS RELEASE

令和7年10月16日

**「プレコンセプションケア」を中学・高校生に知ってもらうため
啓発 WEB サイト開設****ライフプランを考えるあなたへ
性と妊孕性の視点から見つめる「未来への選択肢」**

◆発表のポイント

- ・「プレコンセプションケア（プレコン）」とは、将来の妊娠を考えるときに必要となる適切な情報を身につけて、身体や心のケアをすることです。また、子どもを持たない場合も、これを実践することで健康な生活を送ることができます。
- ・岡山県では、以前から、中学生や高校生がライフプランを立てるうえで必要な情報を伝えるため、学校ごとに「未来のパパ&ママを育てる出前講座」を行ってきましたが、すべての生徒や保護者に受講してもらうことは困難でした。
- ・このため、岡山大学大学院保健学研究科は、岡山県からの委託を受け、プレコンセプションケアの視点を入れたパンフレット「ライフプランを考えるあなたへ ～性と妊孕性の視点から見つめる『未来への選択肢』～」を作成し、すべての高校生、中学3年生に配布しました。
- ・今回、さらに充実した「プレコン」の内容を盛り込んだ啓発用 WEB サイト「未来への選択肢」が完成しました。
- ・国も「プレコンセプションケア」を推進するため、今年、5か年計画を発表したところです。サイトの中で、いろいろな知識を身につけ、100問ドリルで確認をした上で、自身のライフプランを考えて「ライフデザインシート」を作成することができます。

東京都では、健康な女性が、「今は、適当なパートナーがいない」「今は、仕事を優先したい」などの社会的理由で行う「卵子の凍結保存」に対して助成制度を作ったところ、予想外に多くの希望者があり、予算を大きく超えてしまうという事態になりました。「卵子の老化」という言葉が知られるようになり、ライフプランを立てるうえで、年齢と妊孕性（妊娠する能力）との関係を知っておくこと、また、健康な女性も「卵子凍結」をしておくという対処法があることも知っておくことが必須となってきています。

このように、将来、子どもを持つことも考えて自身の知識を増やし、心身をケアすることを「プレコンセプションケア」と呼びます。また、子どもを持たない場合も、これを実践することで健康な生活を送ることができます。

岡山県では、全国に先がけて2014年から、中学生や高校生がライフプランを立てるうえで必要な情報を伝えるため、学校ごとに「未来のパパ&ママを育てる出前講座」を行ってきました。しかし、すべての生徒や保護者に受講してもらうことは困難でした。



PRESS RELEASE

このため、岡山大学大学院保健学研究科は、岡山県からの委託を受け、プレコンセプションケアの視点を入れたパンフレット「ライフプランを考えるあなたへ～性と妊孕性の視点から見つめる『未来への選択肢』～」を作成し、すべての高校生・中学3年生に配布しました。

今回、さらに充実した「プレコン」の内容を盛り込んだ啓発用WEBサイト「未来への選択肢」が完成しました。これは、狭い意味でのプレコンセプションケアにとどまらず、妊娠したらすぐにどうするか考えないといけなくなる「出生前診断」のこと、あるいは出産後に困ることの多い「子育て支援制度」のことなど、広範囲の内容になっています。

妊娠や子どもを持つことなども含めた「未来への選択肢」を考えるうえで必要な情報やケアがわかるチェックシートやそれを確認するための100問ドリルもあります。さらに、いろいろな知識を持った上で、自身のライフプランを考えて「ライフデザインシート」を作成することもできます。自己評価をして、生活習慣の改善にもつなげていただければと思います。

国も「プレコンセプションケア」を推進するため、今年、5か年計画を発表したところです。ライフプランには多様な選択肢がありますし、それには、正解や不正解はありません。しかし、「知らなかった」「もっと気を付けていればよかった」ということで、後悔する人が少なくなるように、いろいろな知識を持っておくこと、そして、それをもとにして行動することは重要です。

また、このような教育を受けて来なかった大人たち全てに、ぜひ、一度WEBサイトを訪れていただきたいと思います。

○プレコン啓発サイト「未来への選択肢」ホームページ

URL : <https://miraihenosentakushi.jp/>



別添資料：

- ・ライフプランを考えるあなたへ性と妊孕性の視点から見つめる「未来への選択肢」
- ・プレコンセプションケアを学ぼう～ライフプランを考えるあなた「未来への選択肢」～

◆研究者からのひとこと

中塚研究室では、多くの研究者や学生がリプロダクションやジェンダーについて研究しています。気軽にご連絡ください。

<https://www.okayama-u.ac.jp/user/mikiya/>



岡山大学学術研究院保健学域 教授

おかやま妊娠・出産サポートセンター センター長

岡山県不妊専門相談センター長

中塚幹也



＜お問い合わせ＞

岡山大学大学院保健学研究科

教授 中塚 幹也

岡山大学大学院保健学研究科

「妊娠中からの母子支援」即戦力育成プログラム事務局

（電話番号・FAX）086-235-6538



岡山大学
OKAYAMA UNIVERSITY



岡山大学は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。

「岡山県妊孕性等普及啓発標準プログラム」等作成事業

プレコンセプションケアを学ぼう

ライフプランを考えるあなたへ

『未来への選択肢』

中・高校生向けホームページ

ライフプランをかんがえるあなたへ

『未来への選択肢』

<https://miraihenosentakushi.jp/>



「未来への選択肢」リーフレット



プレコンセプションケア
妊娠のメカニズム
ジェンダーなど
WEBや動画
マンガや資料を
使って学べる！



「未来への選択肢」
チェックシート
(プレコンセプションケア
・チェックシート)で、
『今のあなた』
がわかる！

先生方へ

学校の授業で
ぜひWEBサイト
をご活用
ください

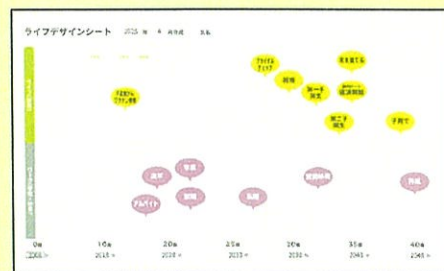
「プレコンセプションケア 100問ドリル」

どのくらい
身に付いたのかを
確認してみよう！



ライフプランを考えよう！

学んだことを元に、
「ライフデザインシート」を
作成してみよう！



WEBサイトから各種の冊子・パンフレット等
をダウンロードできます。

ライフプランを考えるあなたへ
「まんがで読む 未来への選択肢」



LGBTQ+の子どもも
ライフプランを立てられるように



「知っておきたいシリーズ」

- ①いのちのはじまりの旅
- ②年齢と卵子や精子のかんけい
- ③妊娠・出産 子育て事情
- ④今のうちに知っておこう！
出生前検査



リプロトーク
未来について考えよう

妊孕性知識 啓発動画

YouTube上でも公開しています。