プレコンセプションケア

Preconception Care

プレコンサポーター

こどもまんなか
こども家庭庁

プレコンセプションケアとは

Conception	受胎・妊娠
Preconception	妊娠前

こどもまんなか
こども家庭庁

プレコンセプションケアとは（定義）

元来

周産期死亡率の低下や新生児予後の改善を目的とした、
健康な妊娠・出産を目指す「妊娠前のケア」という概念

SRHR （性と生殖に関する健康と権利）とは
性と生殖に関する健康について、自分の意思が尊重され、
自分の身体に関することを自分自身で決められる権利のこと

こどもまんなか
こども家庭庁

プレコンセプションケアとは（定義）

現在

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組※ として、

「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

※課題に対して、生物的（身体的）・心理的・社会的観点から多面的に評価や介入を行うこと

こどもまんなか
こども家庭庁

プレコンセプションケア

Preconception Care

若い世代のうちから
知っておきたいこと

こども家庭庁

プレコンセプションケア

- いまの自分を知ろう
- 生活を整えよう
- 検査やワクチンについて考えよう
- 人生をデザインしてみよう

こども家庭庁

参考資料

Preconception Care

こども家庭庁

プレコンセプションケア推進５か年計画策定の背景と経緯

背景と経緯

「成育医療等基本方針」にプレコンセプションケアの推進についての方針が定められたほか、
「経済財政運営と改革の基本方針2024」に、
「相談支援などを受けられるケア体制の構築等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」
旨が盛り込まれた

若い世代が自分の将来を展望する際に、性や健康・妊娠に関する正しい知識の取得方法や、相談する場所・手段について、
必ずしも広く知られていない現状等を踏まえ、「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」において、
プレコンセプションケアに係る課題と対応について整理が行われ、「プレコンセプションケア推進５か年計画」が策定された

プレコンセプションケアの提供のあり方に関する検討の方向性について①

当事者の声

健康な妊娠と出産の準備について

子供がほしいが、自分はどんな準備をしたらいいか知りたい。

パートナーが妊娠した時に、自分がどんなサポートができるか知りたい。



仕事もがんばりたいし、子供も欲しい。どの時期に何をしたらよいか情報がほしい。

持病があるが、わたしと赤ちゃんにどんな影響があるのかわからない。知りたい。

健康管理について

将来赤ちゃんが欲しいけれど、赤ちゃんを迎えるために、いま何ができるのか知りたい。



生理痛が重くてつらい。痛みが軽くなる方法について知りたい。でも、産婦人科に行くのが怖い。

性に関する知識について

妊娠や性病が怖い。避妊方法や性感染症について知りたい。



パートナーに理解してもらいたいし、理解したい。

課題

- 妊娠と妊娠前の準備に関する正しい知識の普及
- 年齢と妊娠の関係に関する正しい知識の普及
- 基礎疾患のある方の妊娠前の情報提供に関する環境整備
- 卵子凍結に関する正しい知識の普及

- 低栄養によるやせなど若い世代の栄養に関する知識の普及
- 葉酸摂取など妊娠に備えた栄養に関する知識の普及
- 月経関連疾患への適切な対処に関する知識の普及や相談支援のあり方

- 避妊に関する正しい知識の普及
- 性感染症に対する知識の普及
- HPVワクチンや婦人科がん検診に関する知識の普及
- 異性への尊重とそれぞれの身体の違いに対する理解促進

こども家庭庁

プレコンセプションケアの提供のあり方に関する検討の方向性について②

現状と課題

- 若い世代が自分の将来を展望する際に、性や妊娠・出産に関して、さまざまな疑問を持ちつつ、正しい知識を得たり、相談する場所・手段については、必ずしも広く知られていない
- 中高生、キャリアとのバランスを検討している20代・30代、具体的に妊娠を考えている方など対象によって、必要とする情報が異なる

今後の検討の方向性

プレコンセプションケアに関係する以下の課題について、
若い世代のニーズを踏まえ、 有識者の知見を得ながら検討することとしてはどうか

- 性や妊娠に関する正しい知識の普及と情報提供のあり方
- 妊娠を考える方の健康管理に関する相談支援のあり方

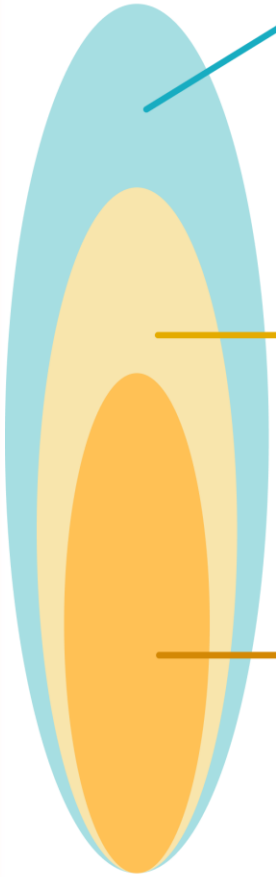
こども家庭庁

プレコンセプションケア推進５か年計画策定の背景と経緯

概念	現状・課題	その対応における基本的な考え方
1. プレコンセプションケアに関する概念の普及	言葉自体や概念についての認知度は低い	思春期から成人期に至るまで、性別を問わず全ての人が、発達段階や状況に応じてプレコンセプションケアという概念や知識を適切に身につけることは重要
2. 相談支援体制の充実	自治体における「性と健康の相談センター」等のプレコンセプションケアに関する相談先が、広く知られていない	若い世代の方が、より相談しやすくなるような体制づくりが必要
3. 専門的な相談支援体制の強化	基礎疾患のある女性で十分な説明を受けないまま妊娠する方がいる かかりつけ医等と産婦人科医の連携が不十分という指摘もある	産婦人科以外の医師もプレコンセプションケアに関して十分な知識を持つとともに、かかりつけ医等と産婦人科医の必要な連携に資する情報提供資材が必要

こども家庭庁

プレコンセプションケア推進５か年計画の概要



全ての世代の方々

目標 認知度80%、プレコンサポーター５万人以上

性や健康に関する正しい知識の普及と情報提供

- SNS等を活用した積極的な情報発信
- プレコンセプションケアの普及に係る人材（プレコンサポーター）を育成するとともに啓発資料の作成等、自治体・企業・教育機関等における講演会等の開催を支援

妊娠・出産を含めた性や健康に関する相談をしたい方

目標 相談窓口認知度100%

相談支援の充実（一般相談）

- 「性と健康の相談センター」等プレコンセプションケアに関する一般的な相談ができる窓口の認知度推進
- 身近な地域において医療機関等も含め、専門家による相談支援体制の整備
- 夜間休日対応の実施や、電話・オンライン相談、メールやSNSの活用等、相談者の利便性に配慮

専門的な相談をしたい方

目標 専門相談機関数200以上

相談支援の充実（専門相談）

- 基礎疾患を有する方等が、医療機関等でプレコンセプションケアに関する専門的な相談ができる体制を全国に相談窓口を展開
- 専門的知識の適切な対応を行うため、医療従事者用相談対応マニュアルを作成し、周知

こどもまんなか
こども家庭庁

プレコンセプションケア推進５か年計画の概要

プレコンセプションケア推進５か年計画指標一覧（国が実施する今後５年間の集中的な取り組み）

項目	指標	現在	５年後の目標
Ⅲ.１. 性や健康・妊娠に関する正しい知識の積極的な普及及び情報提供			
プレコンセプションケアに関する知識の深化	若い世代におけるプレコンセプションケアの概念の認知度	１割以下	80%
プレコンセプションケアの普及に係る人材育成	プレコンサポーターの人数	-	５万人以上
自治体・企業・教育機関等でのプレコンセプションケアについての取組のサポート	自治体における性と健康の相談センター事業の実施率（連携して行う場合を含む）	約70% ※１	100%
	企業におけるプレコンセプションケアに関する取組の実施率	約30% ※２	80%
Ⅲ.２. プレコンセプションケアに関する相談支援の充実（一般相談）			
-	若い世代における一般的な相談窓口の認知度	-	100%
Ⅲ.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）			
-	プレコンセプションケアに関する専門的な相談ができる医療機関数	約60機関 ※３	200以上

※1：90/129自治体（令和４年度変更交付ベース） ※2：令和６年度健康経営度調査に回答した大規模法人3,869社中
※3：参考：妊娠と薬外来の拠点病院は57か所（令和６年３月時点）

こどもまんなか こども家庭庁

プレコンサポーターについて

プレコンサポーターって？

- 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、性や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です

どんな人がなれるの？

- 職種に限定されず、研修を修了すれば、希望する方は、誰でもプレコンサポーターになれます

プレコンサポータの役割は？

- プレコンセプションケアに関する情報の発信や企画、多職種・多機関との連携促進等の活動を行うことが期待されます
- 具体的な取組の例は右表を参考にしてください

どうやったらなれるの？

- Webサイト**「はじめよう プレコンセプションケア」**に**「プレコンサポーター養成講座」**を公開します
- e-learningを受講し、テストに合格すれば修了証を発行します

	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** ➢ 職域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 ■ **専門職による個別相談の実施** ➢ 産業医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） 産業保健スタッフや、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

こども家庭庁

個人情報の取り扱い等の注意事項について（プレコンサポーターについて）

守秘義務を守る



プレコンサポーターは、相談者の秘密を守ることが重要であり、
相談内容の扱いに十分注意する

適切な相談機関の紹介や医療機関の受診を促す



専門職以外のプレコンサポーターであっても相談を受ける場面は想定されるが、
専門的な質問に対しては、以下のような方法で対応する

- こども家庭庁ホームページやプレコンサポーターTEXTBOOKに記載されている適切な情報を紹介する
- 専門の相談窓口や医療機関へつなぐ

※例えば、「職場で生理痛について理解してもらえない」「妊娠中にアルコールを飲んだり、タバコを吸ったりしない方が良いか」等の質問に対し、医学的に正しい内容を伝えられるように専門窓口や医療機関へつなぐ

こどもまんなか
こども家庭庁

不適切な取り扱い（プレコンサポーターについて）



医学的判断や助言

妊娠中の行動（飲酒・喫煙等）について
医学的判断をすることや「この症状は大丈夫」
「薬を飲んでもいい」等の助言を行うこと　等

※各自が保有する資格等において可能な行為を妨げるものではありません

情報を鵜呑みにした共有・拡散

SNS等で得た根拠や正確性に欠ける情報を
もとに発信すること　等

精神的・心理的な不調への対応

「うつかもしれない」といった相談に対して、
自身の経験や直感で助言すること　等

※各自が保有する資格等において可能な行為を妨げるものではありません

宗教・政治・個人的価値観の押し付け

宗教的信条、政治的意見、ライフスタイルの「正解」を
提示する、自分の子育て観・人生観等を
相手に押し付けること　等

判断を強制・誘導する行為

「それはやめたほうがいい」「あなたはこうすべき」
といった、相手の価値観や意思決定を否定・誘導するような
発言、プレッシャーをかけるような言動　等

営利を目的とした使用

プレコンサポーターを
営利目的で使用すること　等

こども家庭庁

発信上の注意（正しい情報を伝えるために）（プレコンサポーターについて）

プレコンセプションケアに関して、誤った理解や不適切な情報の拡散を防ぐため、
発信をする際には、リスクマネジメントの観点から下記を参考にしてください

表現チェック

- ☑ 価値判断や押しつけは避け、当事者が主体的に選択できる表現にする
- ☑ 全ての人の尊厳に配慮し、いかなる偏見も助長しない表現にする
- ☑ ハラスメント・差別的な表現は排除する
- ☑ ジェンダー・多様性・インクルージョン（包摂性）へ配慮する
- ☑ 著作権・肖像権の侵害を避け、フリー素材やAI生成コンテンツであっても、利用規約を遵守する
- ☑ 主観による誇大な表現や、根拠のない発信等をしない
- ☑ 公序良俗に配慮する

エビデンスチェック（根拠と正確性の担保）

- ☑ データや引用元がある場合は、出典を明確に記載し、情報の正確性を担保する
- ☑ 医療や保健に関する専門的な情報等は、専門家によるチェックに努める
- ☑ 必要時、法務部門や広報部門等の第三者によるチェックを行う

こどもまんなか
こども家庭庁

こども家庭庁

プレコンセプションケアに関する情報は？

Webサイト「はじめよう　プレコンセプションケアの開設」

- 令和７年９月12日に、Webサイト「はじめよう プレコンセプションケア」を開設しました。今後、記事やマンガ、Q&Aなどのコンテンツを順次充実させていきます

URL:はじめよう プレコンセプションケア









Instagram・Youtubeのアカウントを開設

- InstagramやYoutubeの専用アカウントも開設しましたので、フォローやチャンネル登録をお願いいたします

URL:はじめよう プレコンセプションケア@こども家庭庁(@precon_cfa_jp)・Instagram写真と動画

URL: はじめよう プレコンセプションケア - YouTube

いまの自分を知ろう

Preconception Care

こどもまんなか
こども家庭庁

いまの自分を知ろう

- □ 男女の違いを理解します
- □ 妊娠と年齢の関係を理解します
- □ 適正体重を知ります
- □ 基礎体温表をつけてみます（）
- □ かかりつけ医を持とう

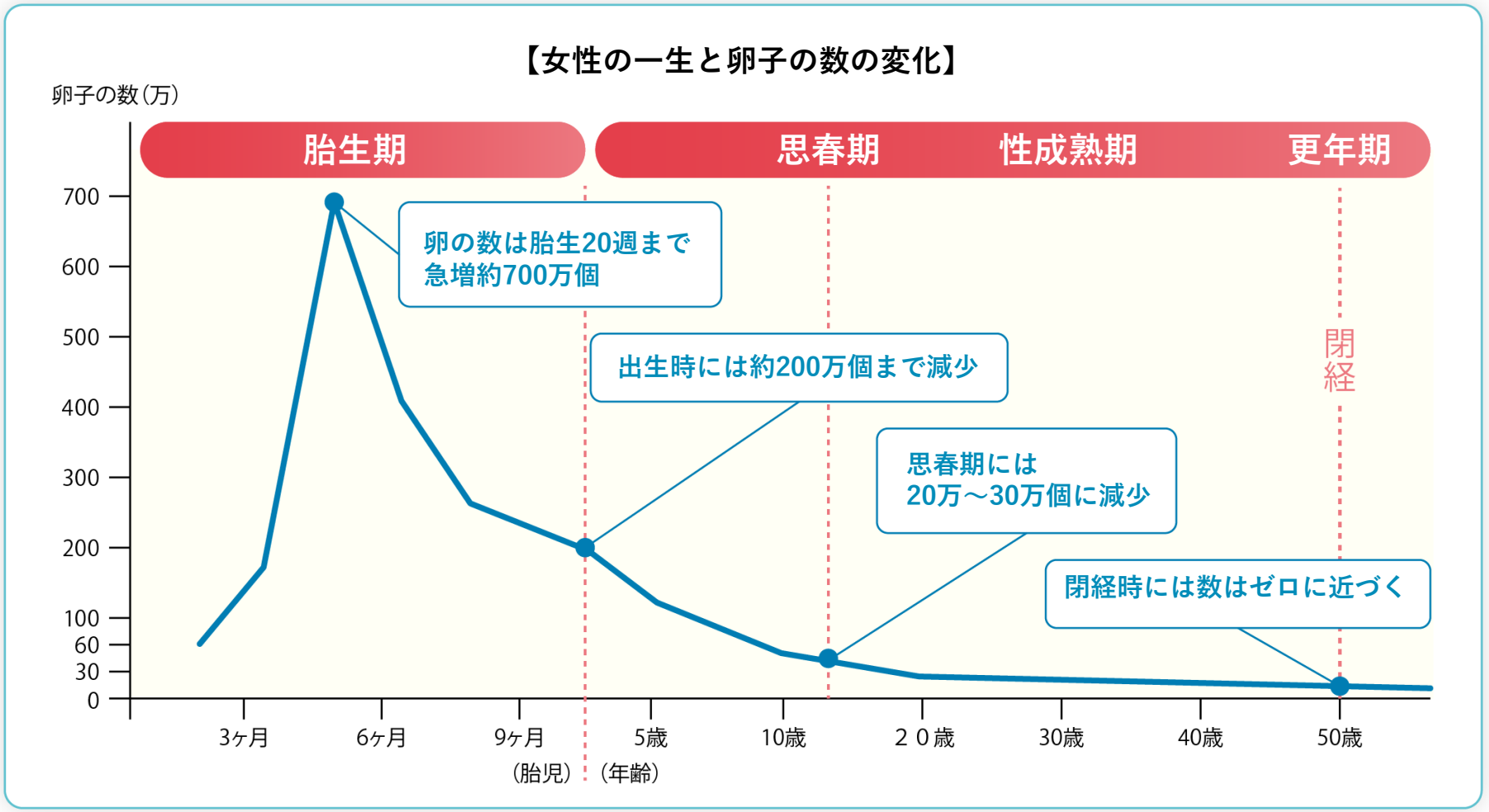
こどもまんなか
こども家庭庁

いまの自分を知ろう

- [x] 男女の違いを理解します
- [x] 妊娠と年齢の関係を理解します
- [ ] 適正体重を知ります
- [ ] 基礎体温表をつけてみます（）
- [ ] かかりつけ医を持とう

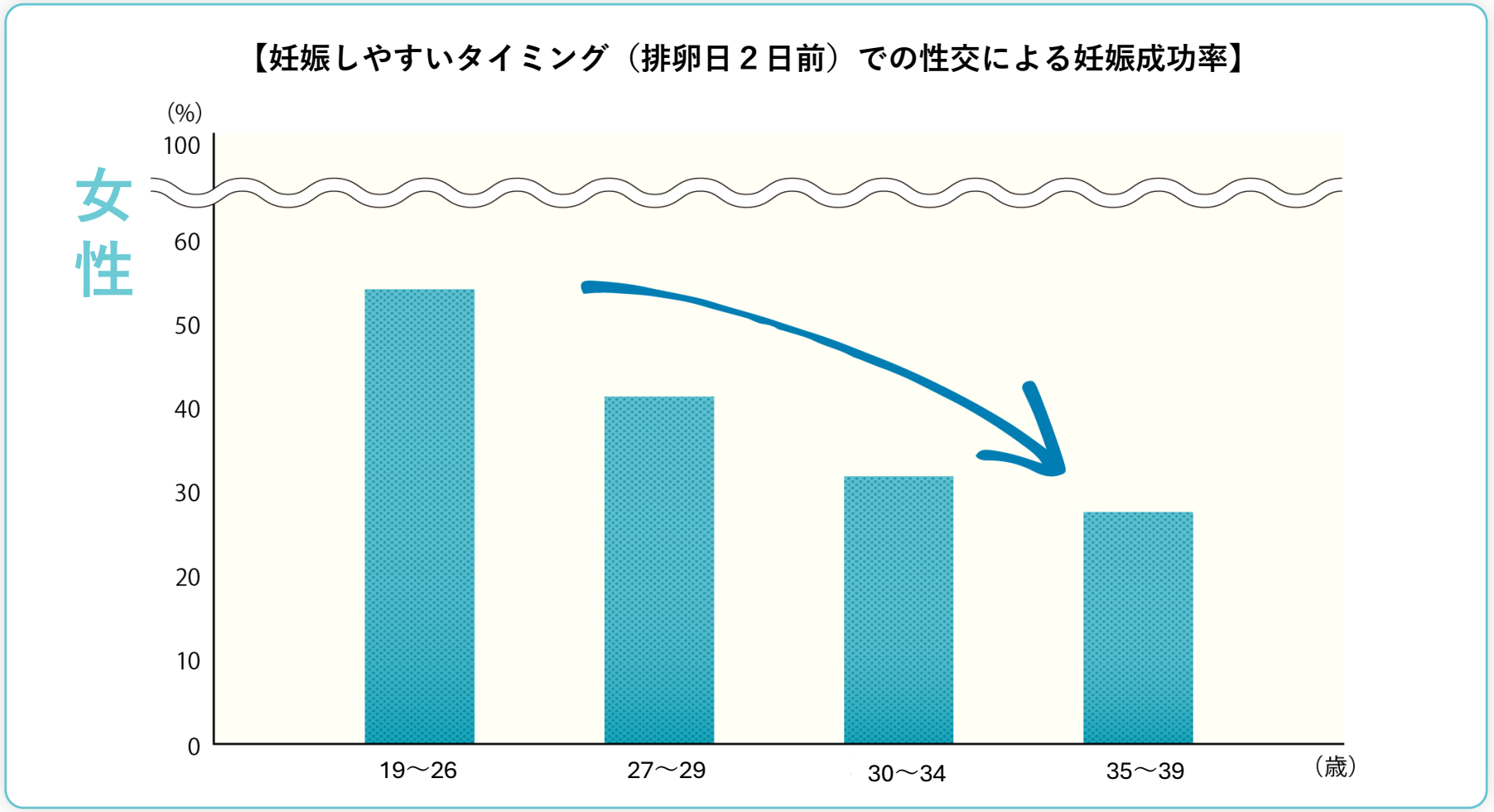
こどもまんなか
こども家庭庁

卵子の数には限りがある



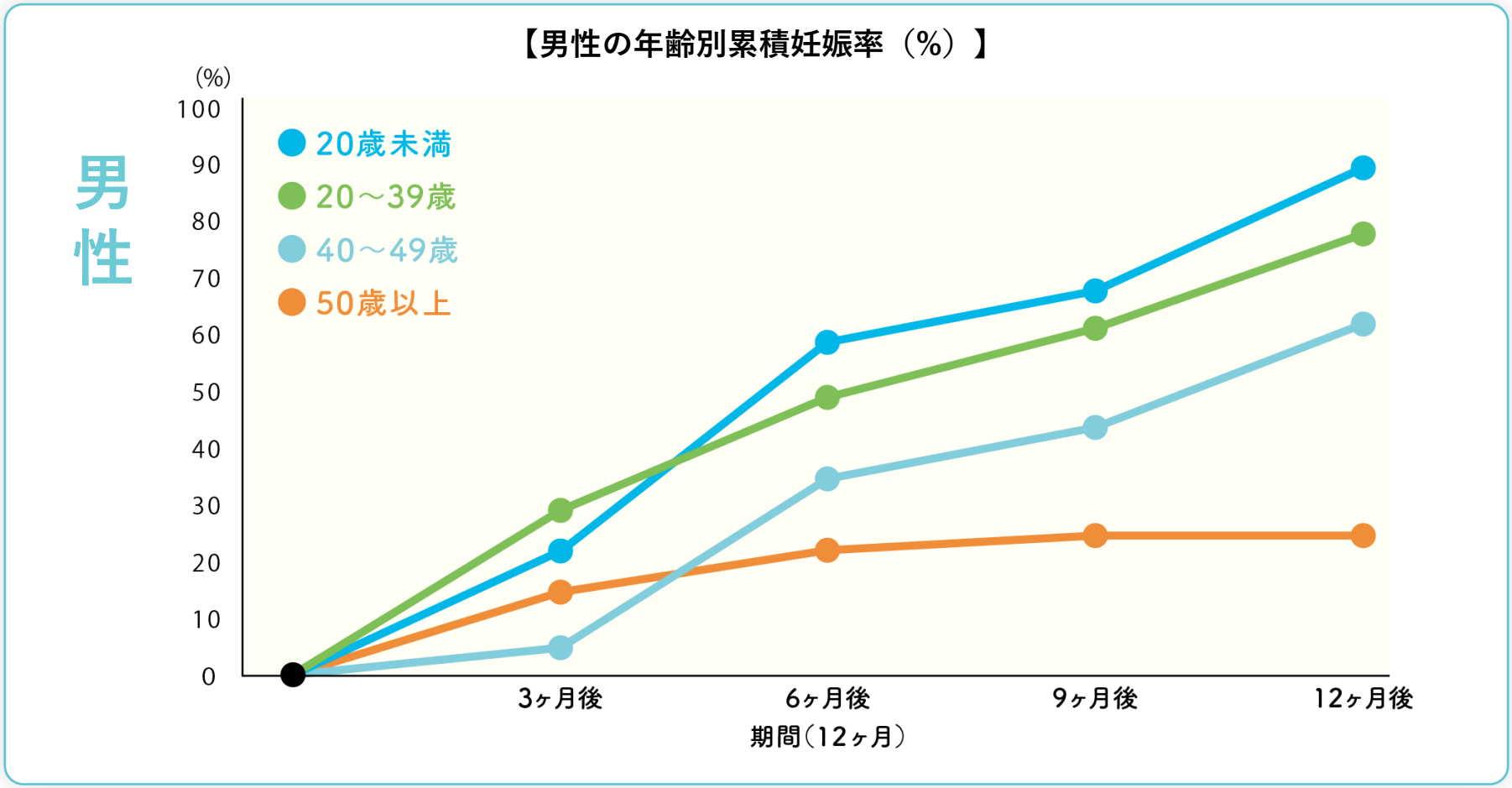
日本産科婦人科学会HUMAN＋男と女のディクショナリー2018年改訂版　66ページより転載

妊娠率は年齢とともに低下する



Human Reproduction 2002 17（5） 1399-1403 データより作図

妊娠率は男性も年齢とともに低下する



Reprinted from Fertil Steril., 79 Suppl 3, Hassan MA, Killick SR., Effect of male age on fertility:evidence for the decline in male fertility with increasing age, 1520-1527, Copyright 2003,with permission from American Society for Reproductive Medicine.
https://www.sciencedirect.com/journal/fertility-and-sterility

こども家庭庁

精子の質や量にも影響する可能性のある要因

- 喫煙[1)]
- 飲酒量が多い[1)]
- 年齢[2)]
- 肥満や生活習慣病[3)]
- 偏った食生活[4)5)]
- 運動不足・長時間の座位[3)]
- サウナ・長風呂・膝上でのパソコン作業など温熱[6)7)]
- 禁欲期間が長い[8)9)]
- 睡眠不足[10)]
- 育毛剤などの薬剤[11)]
- ハードなサイクリング[12)]　など

※参考文献は最終スライド参照

いまの自分を知ろう

- □ 男女の違いを理解します
- □ 妊娠と年齢の関係を理解します
- ☑ 適正体重を知ります
- □ 基礎体温表をつけてみます（）
- □ かかりつけ医を持とう

こどもまんなか
こども家庭庁

適正体重を知ろう

【BMIの計算と判定】

$$BMI = \frac{\text{体重} \square \text{kg}}{\text{身長} \square \text{m} \times \text{身長} \square \text{m}}$$

判定

●BMI※（kg/m²）

18.5未満	低体重（やせ）
18.5以上25未満	普通体重
25以上	肥満

※BMI（body mass index）は低体重（やせ）や肥満の判定に用いられる指標です
また、低体重（やせ）や肥満等の分類は、日本肥満学会の肥満度分類を参考にしています

まず自分のBMIを計算してみましょう！

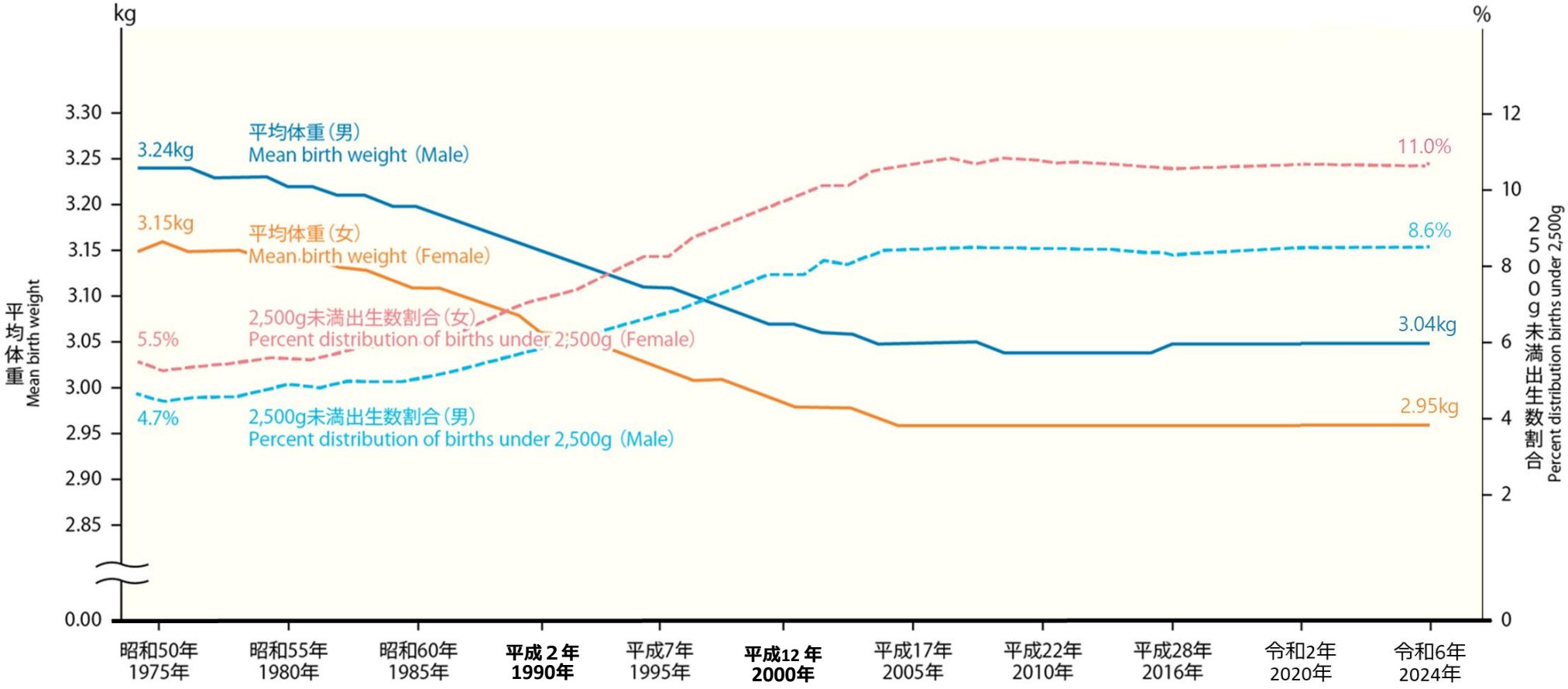
適正体重の目安としてBMIを維持することは、健康に過ごすためだけでなく、妊娠・出産においても、重要な要素！

こどもまんなか こども家庭庁

低出生体重児の割合は1970年頃から2000年代にかけて増加し、以降は横ばい傾向

【性別にみた出生平均体重及び2,500g未満出生割合の年次推移】

Trends in mean birth weight and percentage of live birth under 2,500g by sex,1975-2024



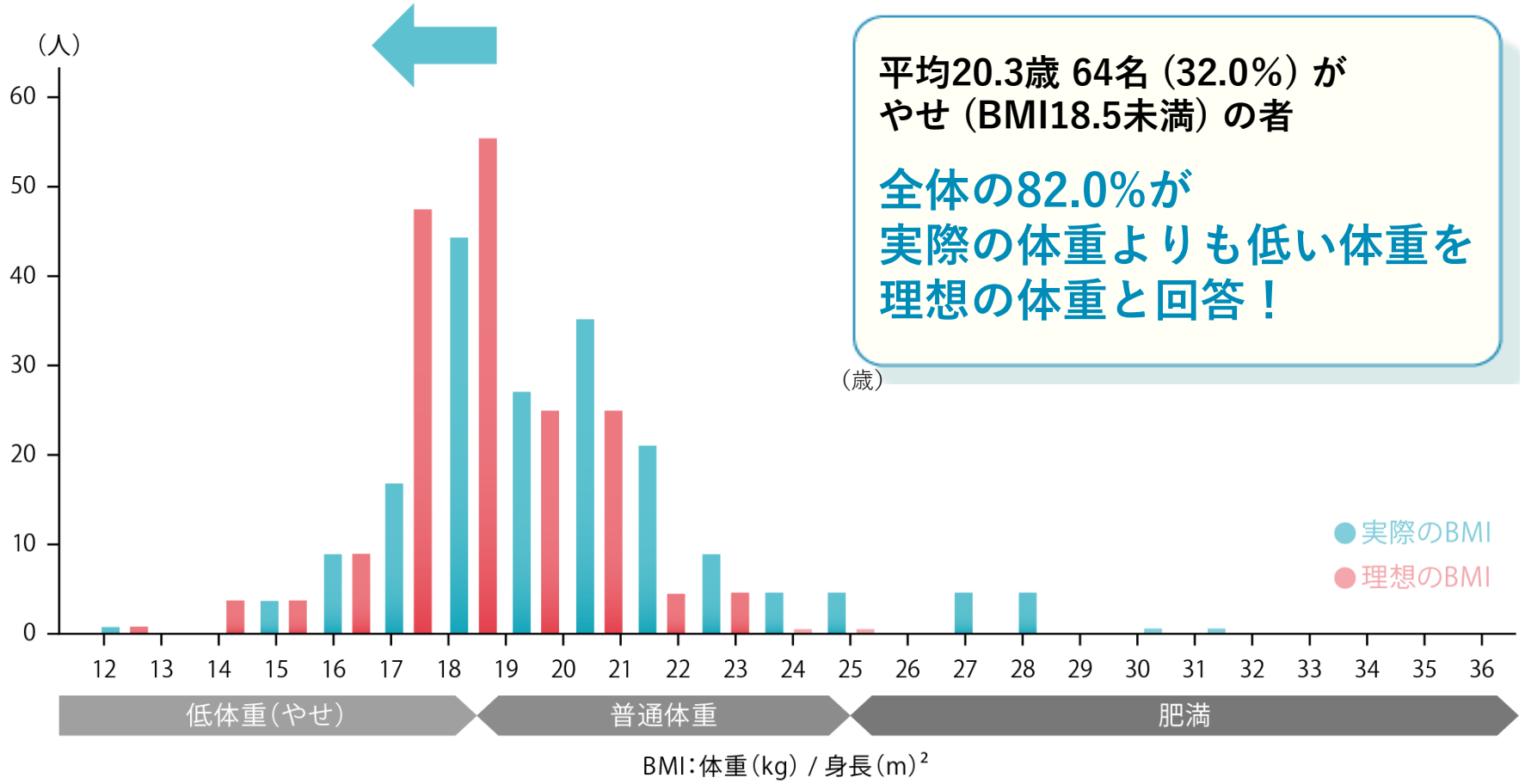
厚生労働省 令和6年 人口動態統計（確定数）

こども家庭庁

こども家庭庁

大学生（女性）の根強い「やせ」願望

【都内大学生（女性）の体重事情】
（回答数：200人）



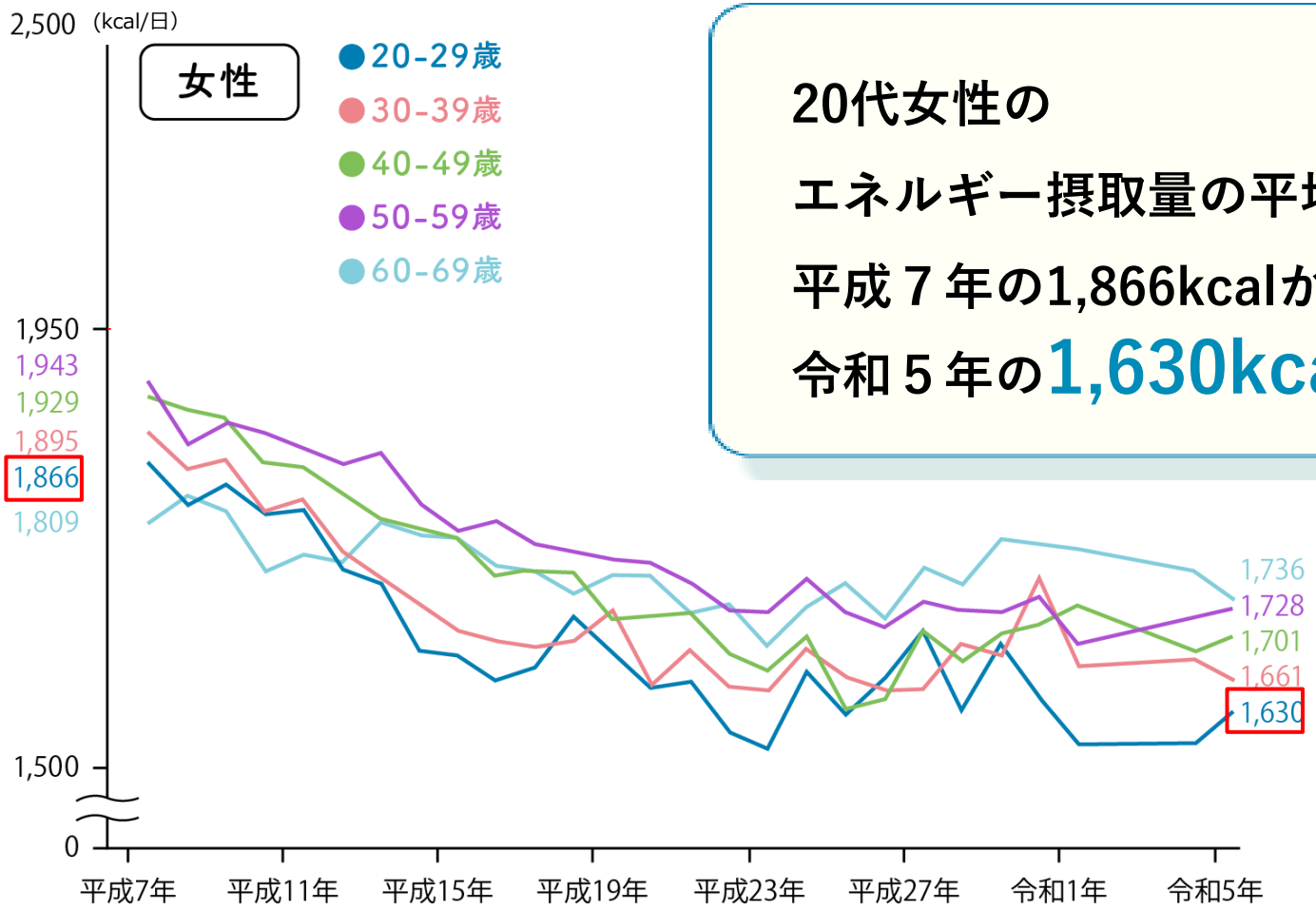
平均20.3歳 64名（32.0%）が
やせ（BMI18.5未満）の者

全体の82.0%が
実際の体重よりも低い体重を
理想の体重と回答！

BMI：体重（kg）/ 身長（m）^{2}

令和４年度厚生労働科学研究費補助金（健やか次世代育成総合研究事業）（分担）研究報告書より作成

女性のエネルギー摂取量の平均値の推移



20代女性の
エネルギー摂取量の平均値は、
平成７年の1,866kcalから
令和５年の**1,630kcalに減少**

厚生労働省 国民健康・栄養調査の結果をもとに成育医療等の提供に関するデータ分析・支援等推進事業において作成

こども家庭庁

妊娠前や妊娠中にやせ型の女性から生まれる低出生体重児

胎内

出生後



胎児への必要な栄養が十分に供給されない状況が続く



環境に合わせてDNAが調節されるなど



エネルギーの消費を抑え、蓄えようとする体質となる



出生後も、体質が変わらないため、通常のエネルギー摂取でも過剰となりやすい



小児期から将来の肥満や生活習慣病を発症するリスクが高まる

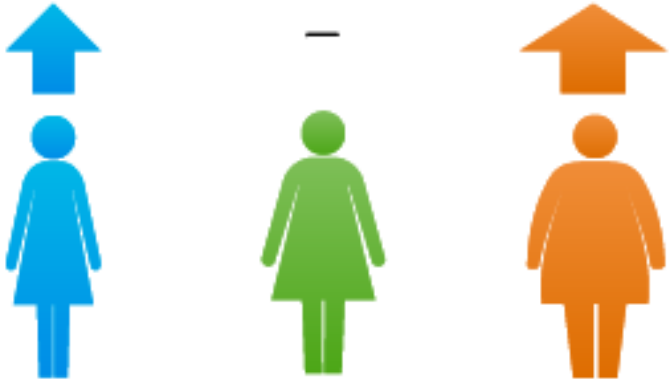
こどもまんなか
こども家庭庁

肥満（女性ではやせも）は不妊症を増加させる

女性

肥満もやせも排卵障害のリスクが高い

BMI 20未満	BMI 20～24	BMI 25以上
排卵障害のリスク 12%リスク上昇	排卵障害のリスク 最も低い	排卵障害のリスク 25%リスク上昇



米国の看護師健康調査IIのデータを解析
26,125人の妊婦と803人の排卵障害の不妊女性を対象

文献）Rich-Edwards JW,et.al., EPIDEMIOLOGY 2002;13:184-190

男性

男性の肥満は、男性ホルモンの低下させ、性機能や精子の質・量が低下する

BMI 25以上

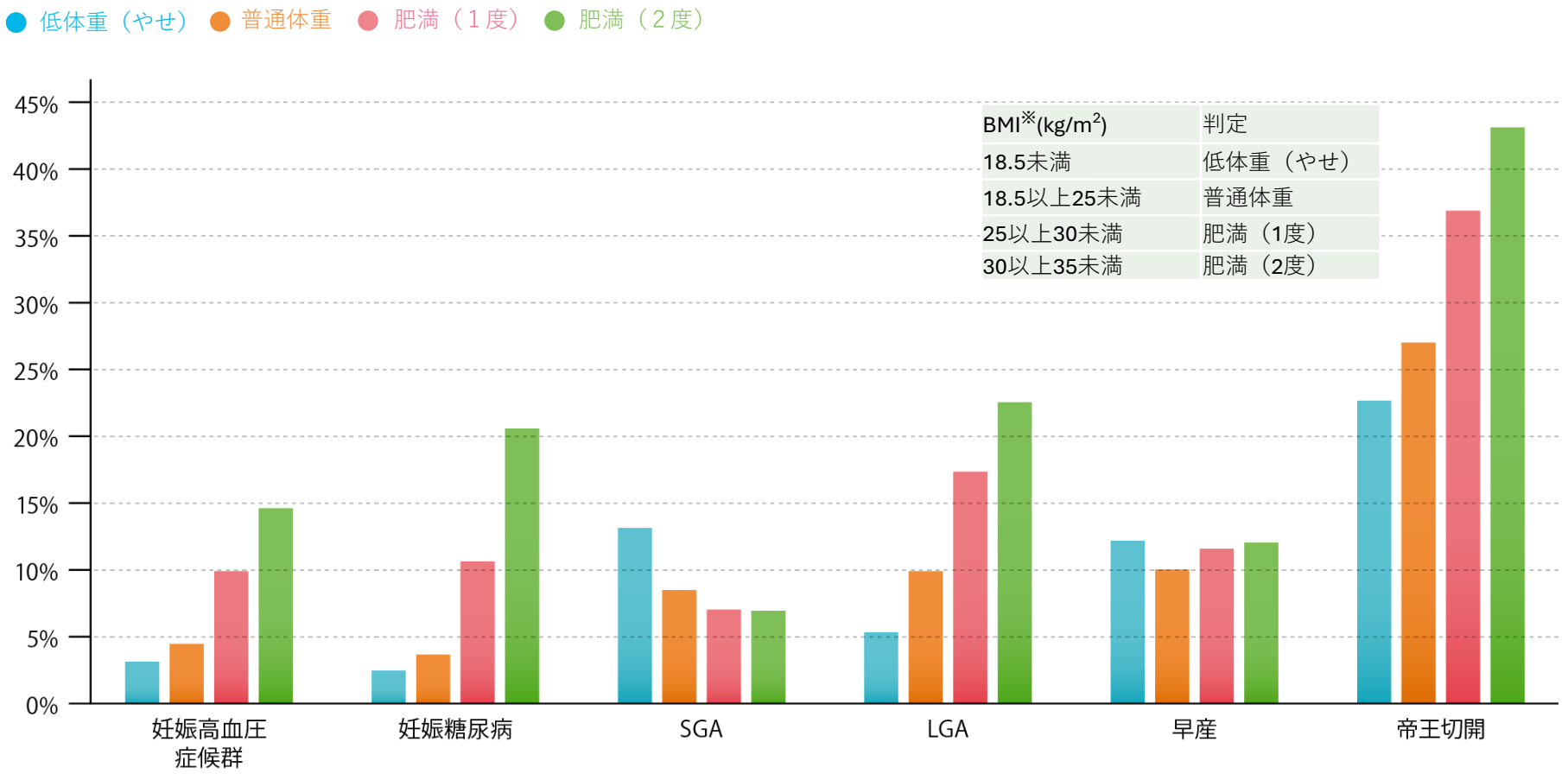
精液所見の悪化



Reprinted from Fertil Steril, 90, Hammoud AO, Gibson M, Peterson CM, et al., Impact of male obesity on infertility:a critical review of the current literature., 897-904., Copyright 2008, with permission from American Society forReproductive Medicine
https://www.sciencedirect.com/journal/fertility-and-sterility

こどもまんなか こども家庭庁

肥満もやせも母児合併症が増加する



BMI※(kg/m²)	判定
18.5未満	低体重（やせ）
18.5以上25未満	普通体重
25以上30未満	肥満（1度）
30以上35未満	肥満（2度）

SGA（Small for Gestational Age）：出生体重をもとに作成された在胎期間別出生時体格基準値から10パーセンタイル未満の赤ちゃん
LGA（Large for Gestational Age）：出生体重をもとに作成された在胎期間別出生時体格基準値から10パーセンタイル以上の赤ちゃん
※BMI（Body Mass Index）は低体重（やせ）や肥満の判定に用いられる指標です。 また、低体重（やせ）や肥満等の分類は、日本肥満学会の肥満度分類を参考にしています。

Enomoto K, et al., PLoS One 11（6）e0157081,2016 をもとに作成

いまの自分を知ろう

- ☐ 男女の違いを理解します
- ☐ 妊娠と年齢の関係を理解します
- ☐ 適正体重を知ります
- ☑ 基礎体温表をつけてみます（）
- ☐ かかりつけ医を持とう

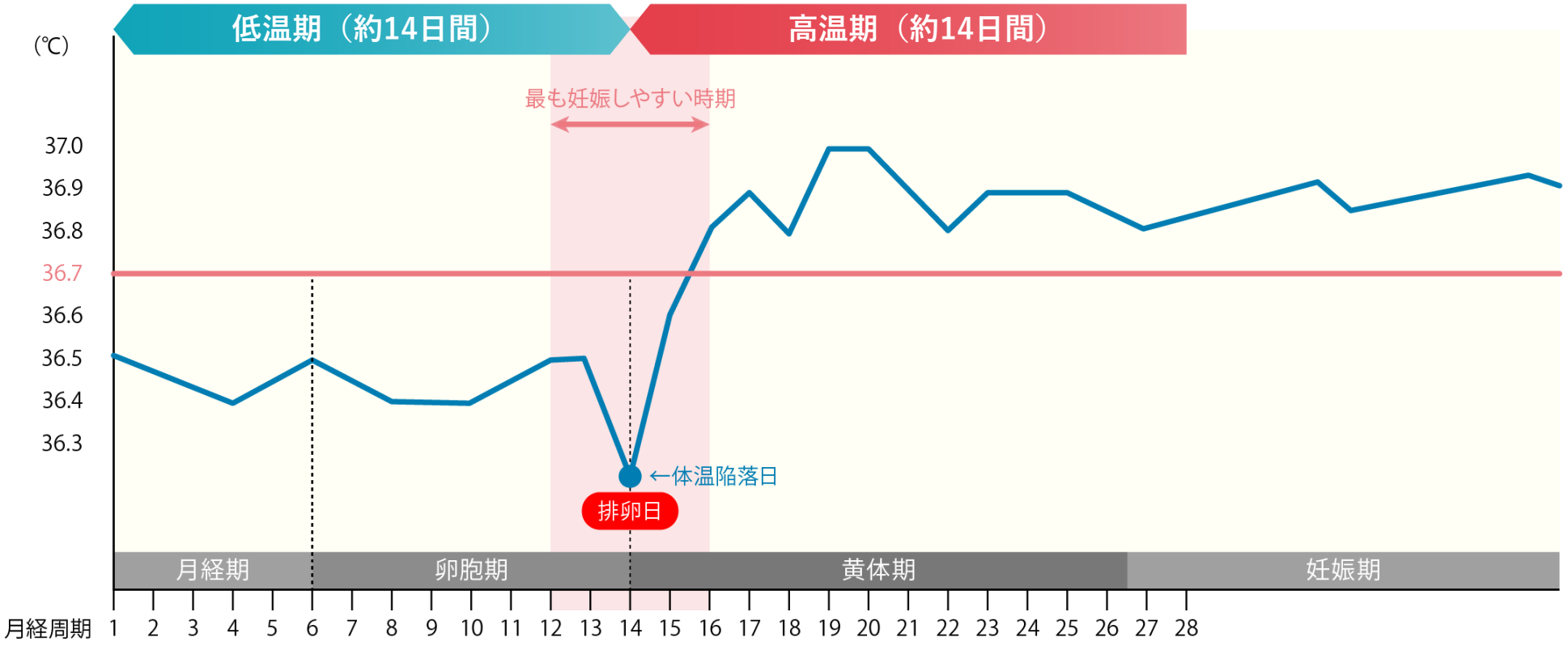
こども家庭庁

基礎体温表をつけてみます

こども家庭庁

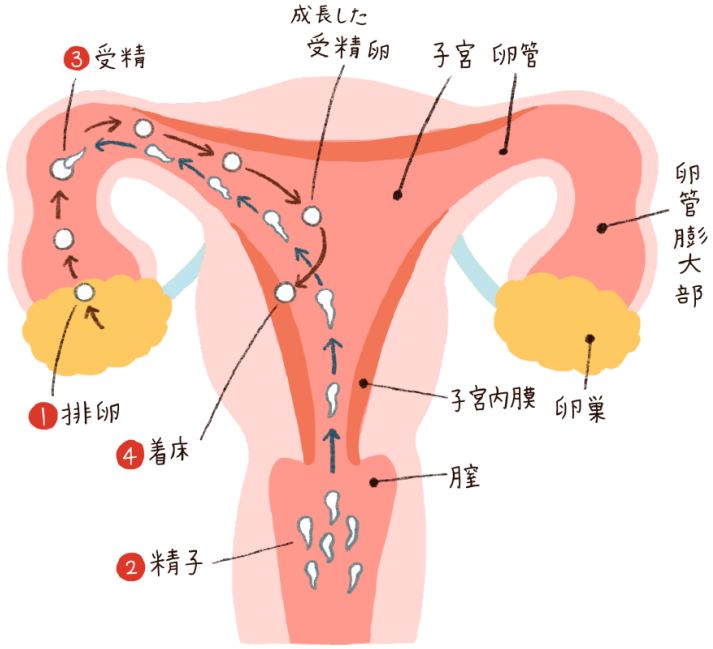
一般的に、基礎体温は起床後すぐに舌の下で測ります。体温は時間によって変わるため、毎日なるべく同じ時間に測るのが理想的です

【正常な基礎体温グラフ】

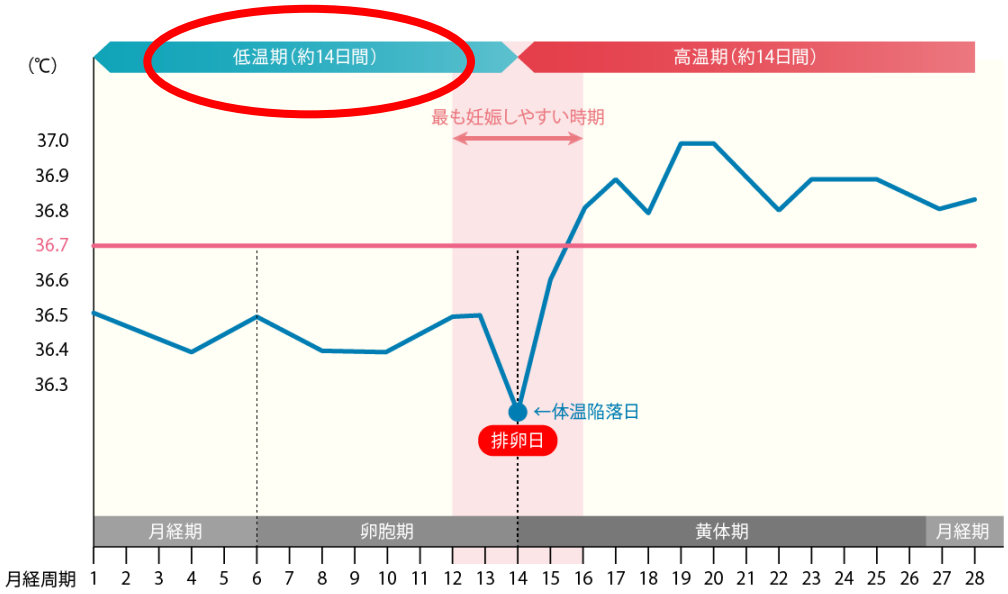


国立成育医療研究センタープレコンセプションケアセンター　プレコンセプションチェックプランハンドブックより

基礎体温とからだのしくみを理解する



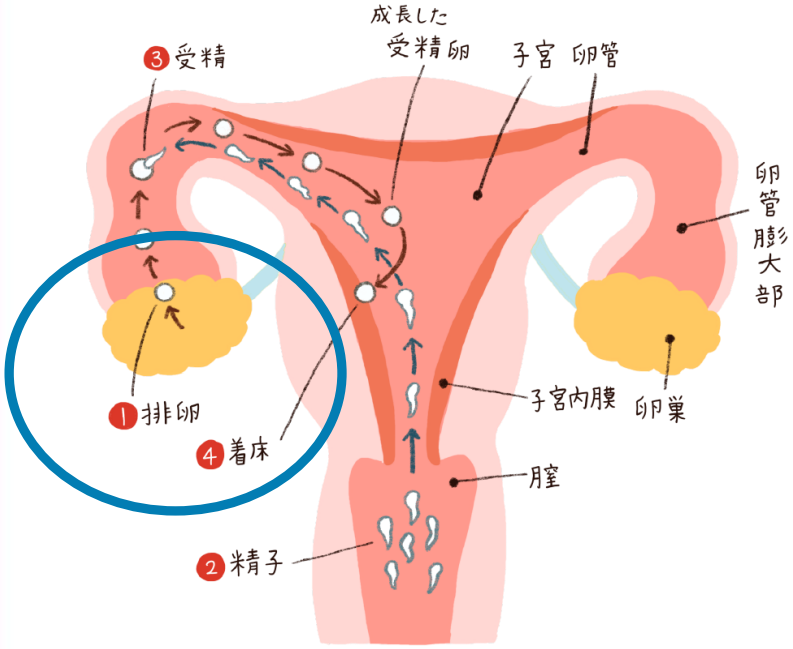
【正常な基礎体温グラフ】



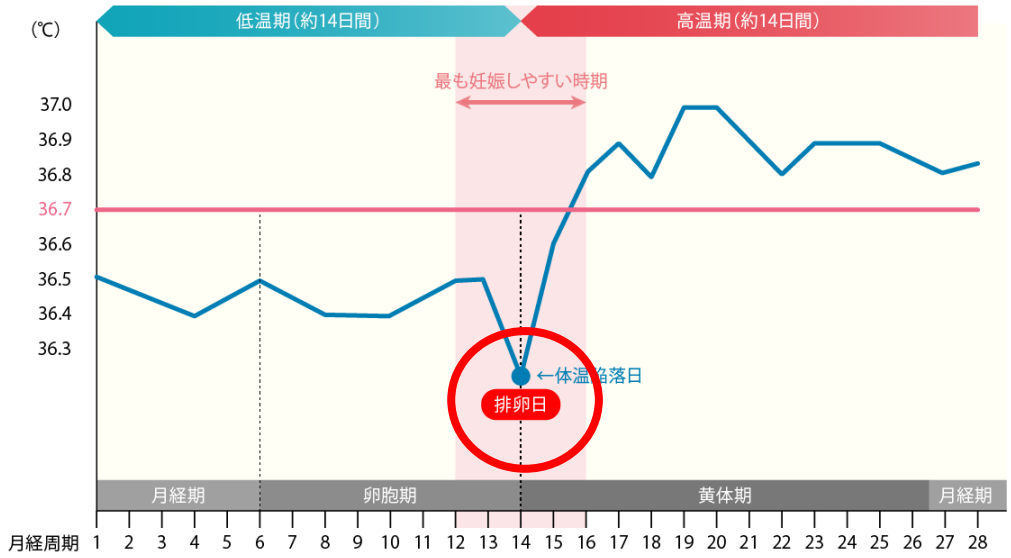
文京区ハッピーベイビープロジェクト　Life & Career Design Workbookより

国立成育医療研究センタープレコンセプションケアセンター　プレコンセプションチェックプランハンドブックより

基礎体温とからだのしくみを理解する



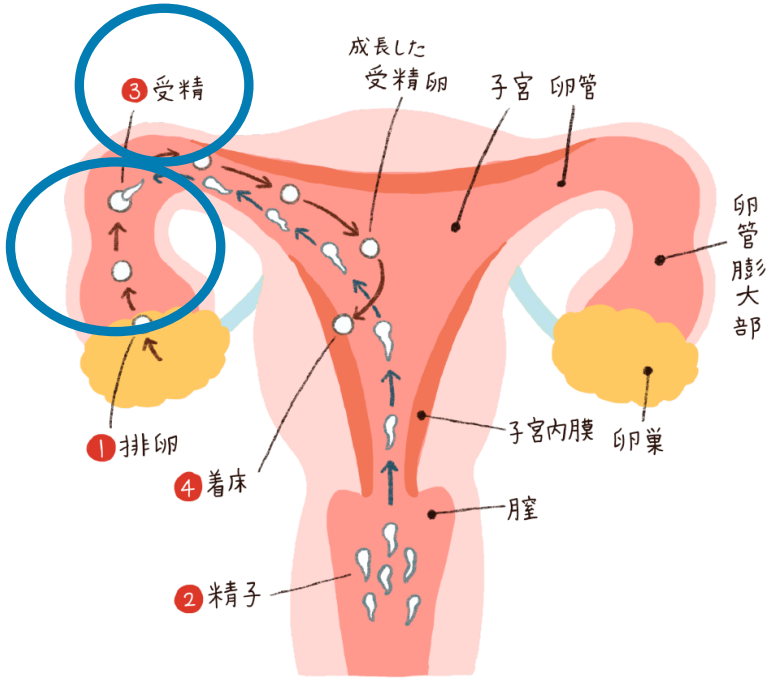
【正常な基礎体温グラフ】



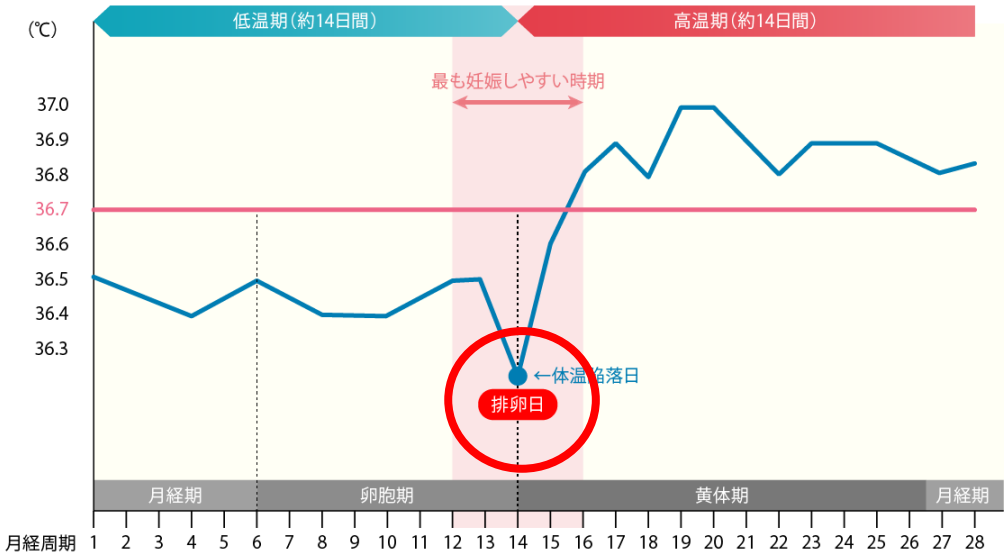
文京区ハッピーベイビープロジェクト　Life & Career Design Workbookより

国立成育医療研究センタープレコンセプションケアセンター　プレコンセプションチェックプランハンドブックより

基礎体温とからだのしくみを理解する



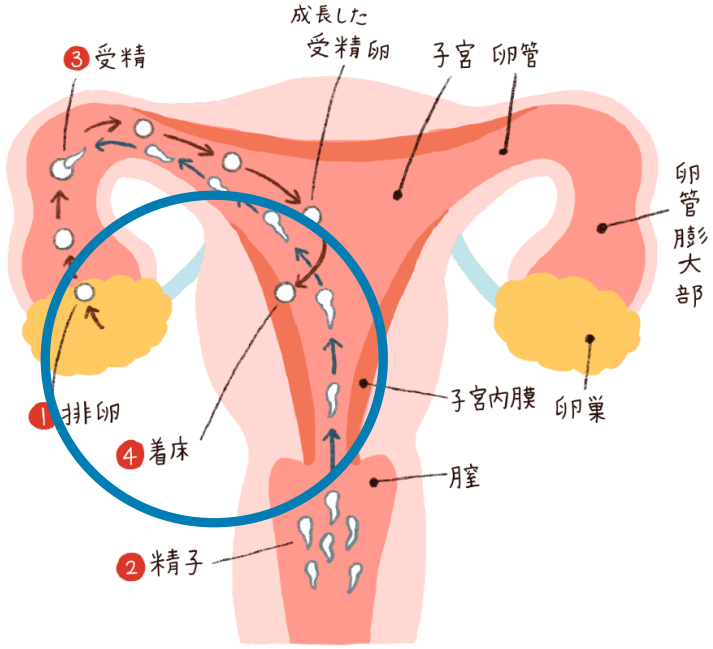
【正常な基礎体温グラフ】



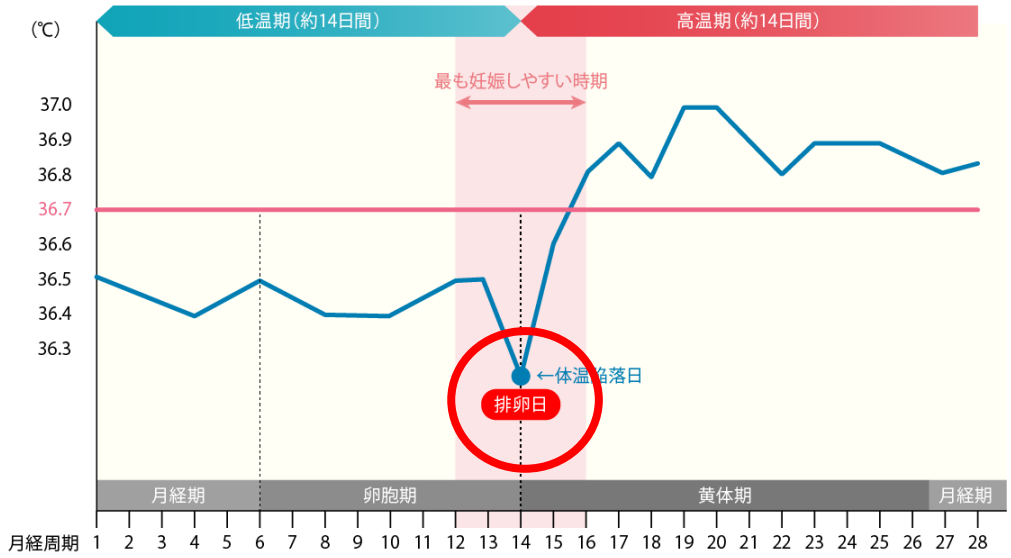
文京区ハッピーベイビープロジェクト　Life & Career Design Workbookより

国立成育医療研究センタープレコンセプションケアセンター　プレコンセプションチェックプランハンドブックより

基礎体温とからだのしくみを理解する



【正常な基礎体温グラフ】

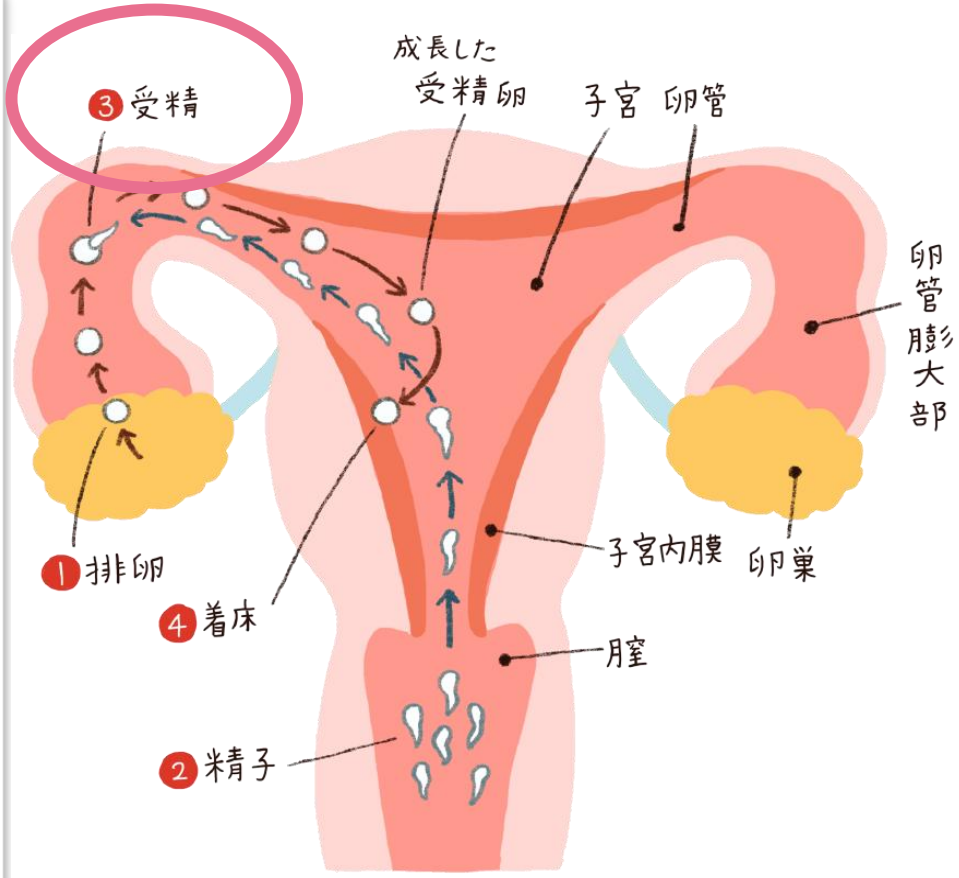


文京区ハッピーベイビープロジェクト　Life & Career Design Workbookより

国立成育医療研究センタープレコンセプションケアセンター　プレコンセプションチェックプランハンドブックより

受精時のからだの環境が重要

受精時の「からだの環境」が、
受精卵が赤ちゃんになった後の
健康に重要です
環境をととのえても、
からだはすぐには変化しないため
継続的に取り組むことが大切です



Lancet. 2018 May 5;391（10132）:1830-1841.

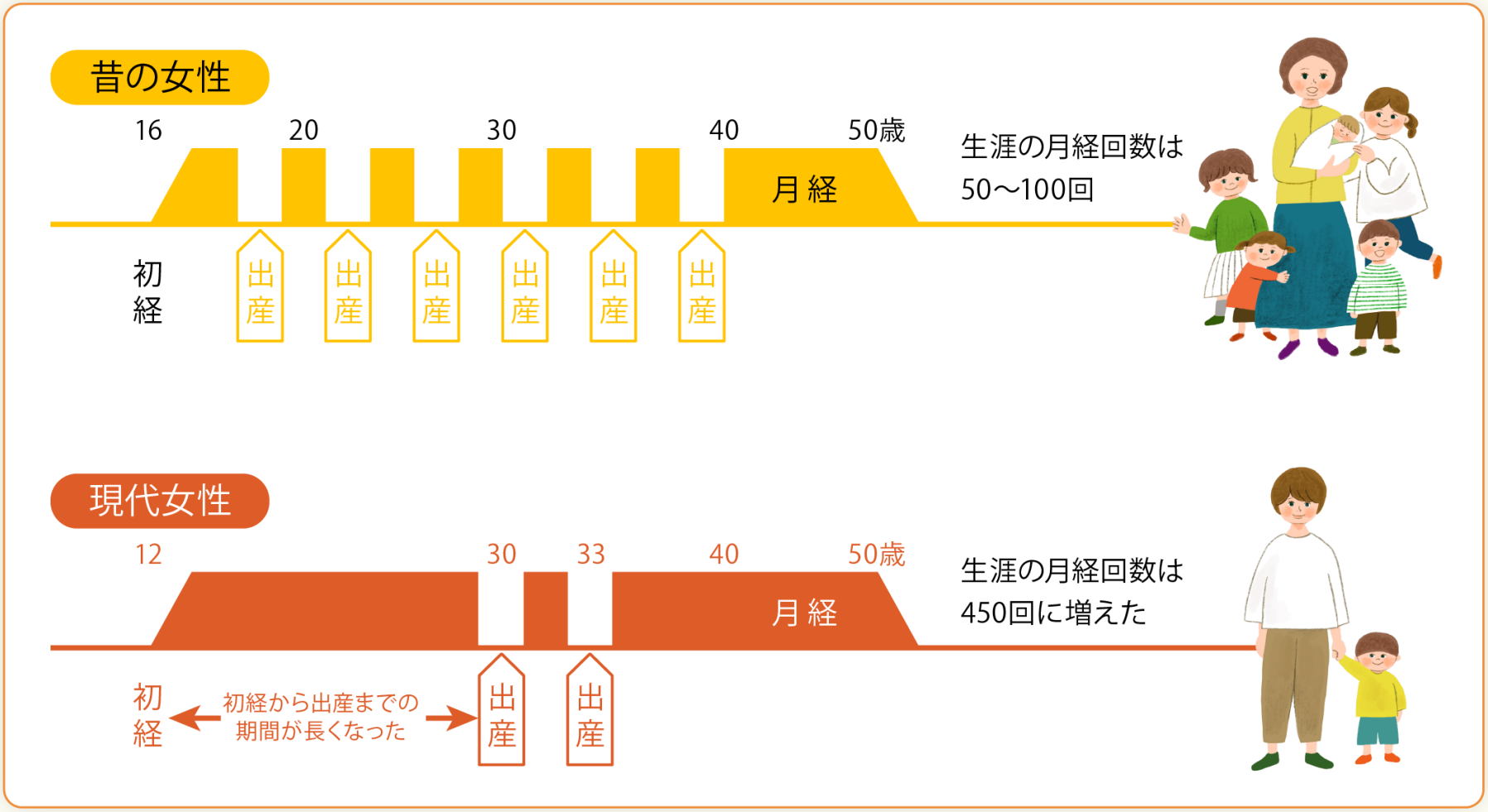
こども家庭庁

いまの自分を知ろう

- ☐ 男女の違いを理解します
- ☐ 妊娠と年齢の関係を理解します
- ☐ 適正体重を知ります
- ☐ 基礎体温表をつけてみます（）
- ☑ かかりつけ医を持とう

こどもまんなか
こども家庭庁

現代女性は生涯月経回数が劇的に増加



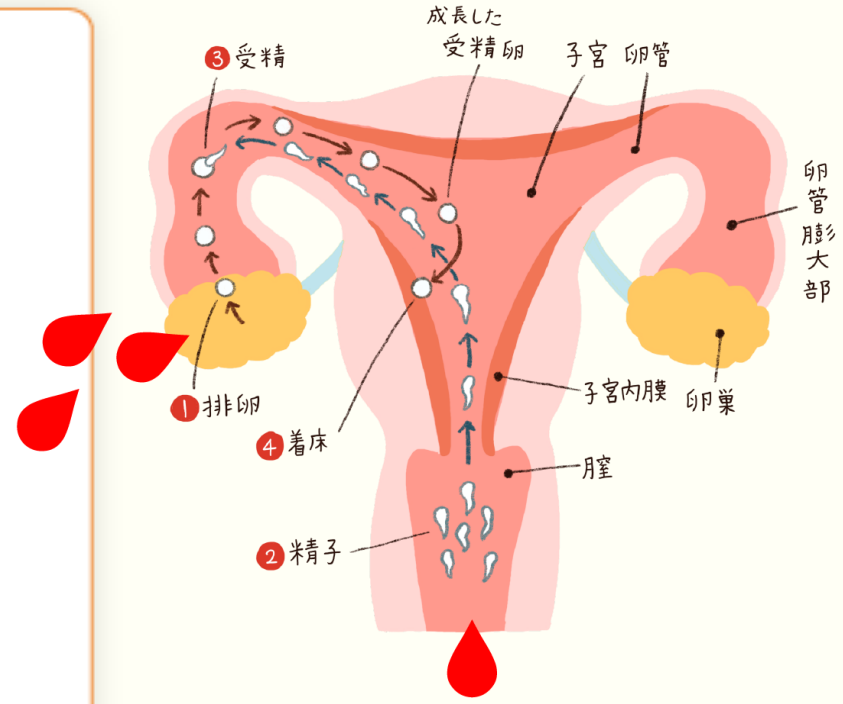
日本産科婦人科学会HUMAN＋男と女のディクショナリー2018年改訂版　45ページより転載

こどもまんなか
こども家庭庁

子宮内膜症について知ります

子宮内膜症を放置しておくことのリスク

- ●様々な痛み
  （月経痛・性交痛・排便痛・下腹部痛・排卵痛等）
- ●月経困難症
- ●不妊症
- ●卵巣がん
- ●痛みに対して過度に鎮痛薬を使うと
  腎機能低下の原因になる



女性の10人にひとりが
子宮内膜症

ViganòP. Best Pract Res Clin Obstet Gynaecol. 2004
Dai Y,BMC Public Health 2024

こども家庭庁

こども家庭庁

かかりつけの婦人科医をつくります

月経痛は？

○ あっても軽い腹痛

× 日常生活に支障をきたす痛み、薬が効かない

月経の間隔は？

○ 24～38日おき

× 23日以内、39日以上

月経の持続日数は？

○ 3～7日間

× 1～2日、8日以上

出血量は？

○ 20～140ml

× ナプキンを1～2時間で交換する、２.５cm以上の血の塊が出る

月経前の体調は？

○ イライラやだるさがあっても我慢できる

× 感情がコントロールできない

月経時以外は？

○ 特に問題なく過ごせている

× 月経時以外でも出血や腹痛がある、貧血がある

一つでも×があれば、婦人科受診がおすすめされます
かかりつけの婦人科医に相談しましょう

男性のもしものときの相談窓口や相談機関については、泌尿器科を受診しましょう

内科などの持病がある人は持病について含めて産婦人科の主治医に相談しましょう

日本医療研究開発機構「働くオトナのためのプレコンセプションケア入門」より一部引用
プレコンノートより一部引用
月経周期は、産科婦人科用語集・用語解説集　改訂第５版を参考に記載

【参考文献】

1) Sansone et al. Smoke, alcohol and drug addiction and male fertility. Reprod Biol Endocrinol. 2018.
2) Sertorius. G.A., Nieschiag, E. Paternal age and reproduction. Human Reproduction Update 16, 65-79. 2010.
3) Garolla,A et al. Twenty-four-hour monitoring of scrotal temperature in obese men and men with a varicocele as a mirror of spermatogenic function. Human Reproduction 30, 1006-1013. 2015.
4) Gaskins et al. Dietary patterns and semen quality in young men. Hum Reprod. 2012.
5) Cutillas-Tolin et al. Adherence to diet quality indices in relation to semen quality and reproductive hormones in young men. Hum Reprod. 2019.
6) Garolla, A et al. Seminal and molecular evidence that sauna exposure affects human spermatogenesis. Human Reproduction 28, 877-885. 2023.
7) Sheynkin, Y et al. Increase in scrotal temperature in laptop computer users. Human Reproduction 20, 452-455. 2005.
8) Agarwal,A et al. Abstinence Time and Its Impact on Basic and Advanced Semen Parameters. Urology 94, 102-110. 2016.
9) Marshburn, P. B et al. A short period of ejaculatory abstinence before intrauterine insemination is associated with higher pregnancy rates. Fertility and Sterility 93, 286-288. 2010.
10) Chen et al. Inverse U-shaped Association between Sleep Duration and Semen Quality: Longitudinal Observational Study (MARHCS) in Chongqing, China. Sleep. 2016.
11) Samplaski et al. Finasteride use in the male infertility population: effects on semen and hormone parameters, Fertil Steril. 2013.
12) Ibañez-Perez, J et al. An update on the implication of physical activity on semen quality: a systematic review and meta-analysis, Arch Gynecol Obstet. 2019.

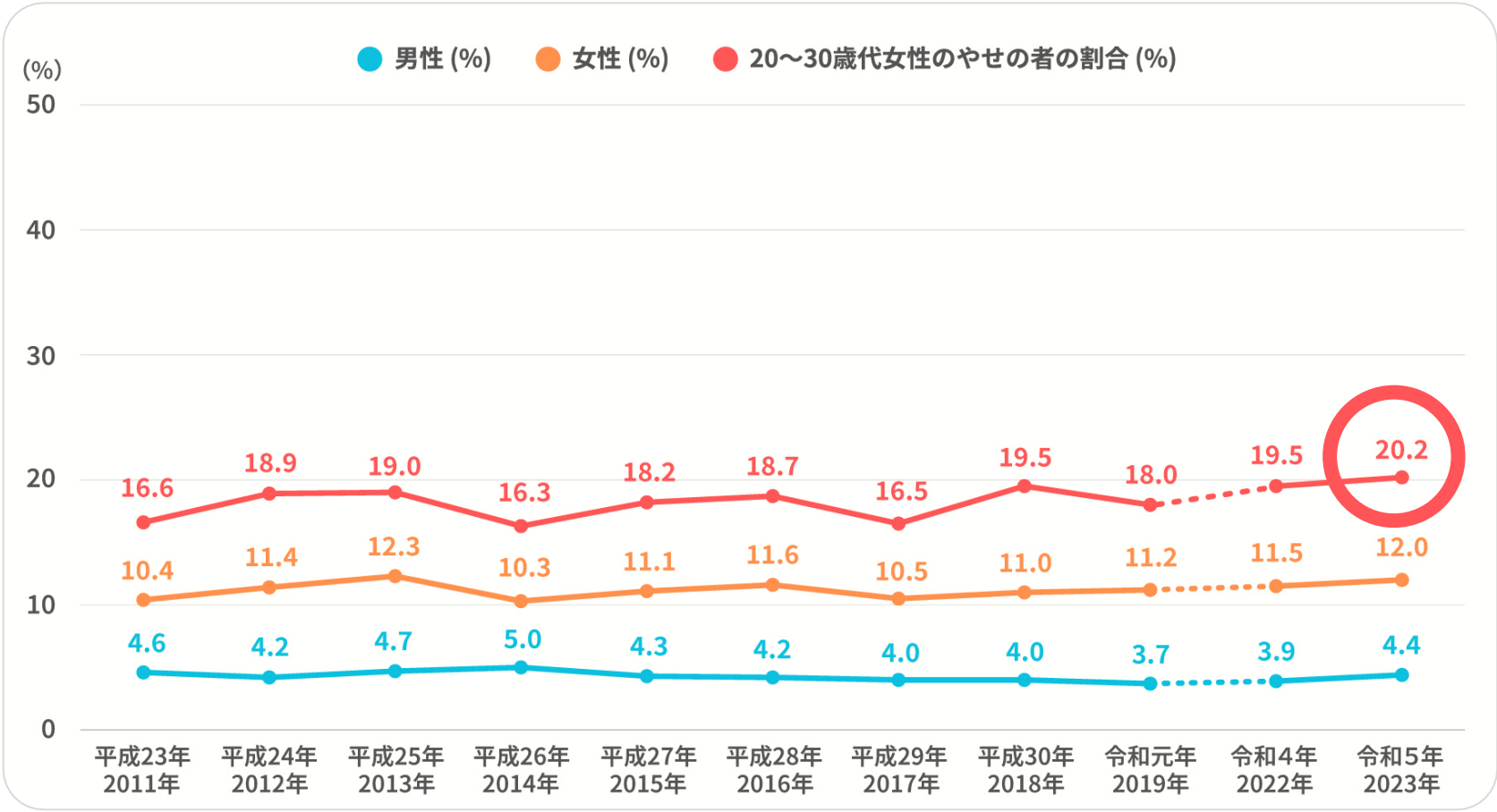
参考資料

Preconception Care

こどもまんなか
こども家庭庁

日本の現状とプレコンセプションケアに関連する健康課題

若年女性のやせ（20～30代女性のBMI<18.5）は約20%



出典：「令和５年　国民健康・栄養調査結果の概要」より作図

（令和２年及び３年は調査中止）

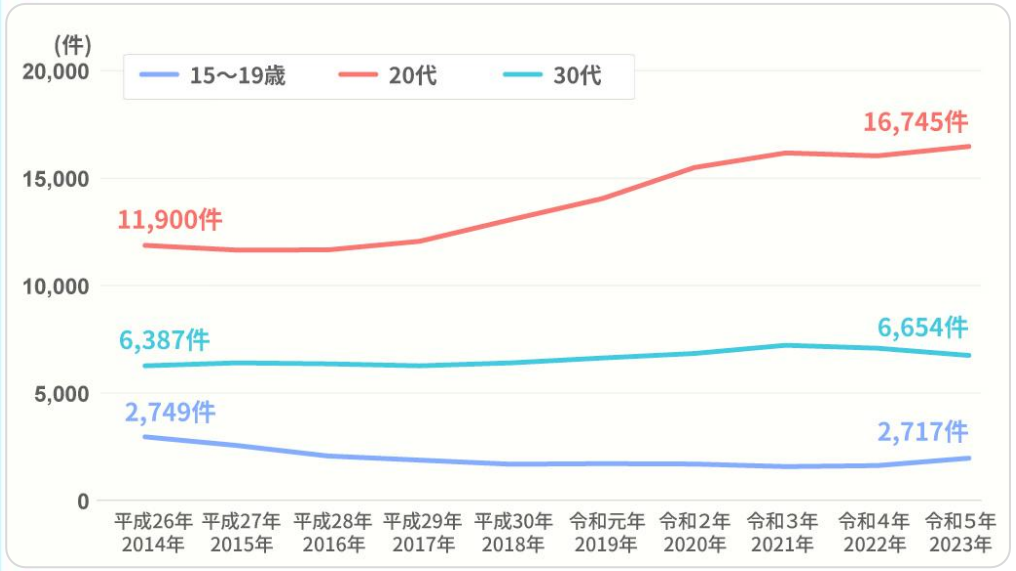
こども家庭庁

日本の現状とプレコンセプションケアに関連する健康課題

性器クラミジア感染症の報告数は、20歳代で増加傾向
梅毒は平成25年から全体報告数が増加傾向

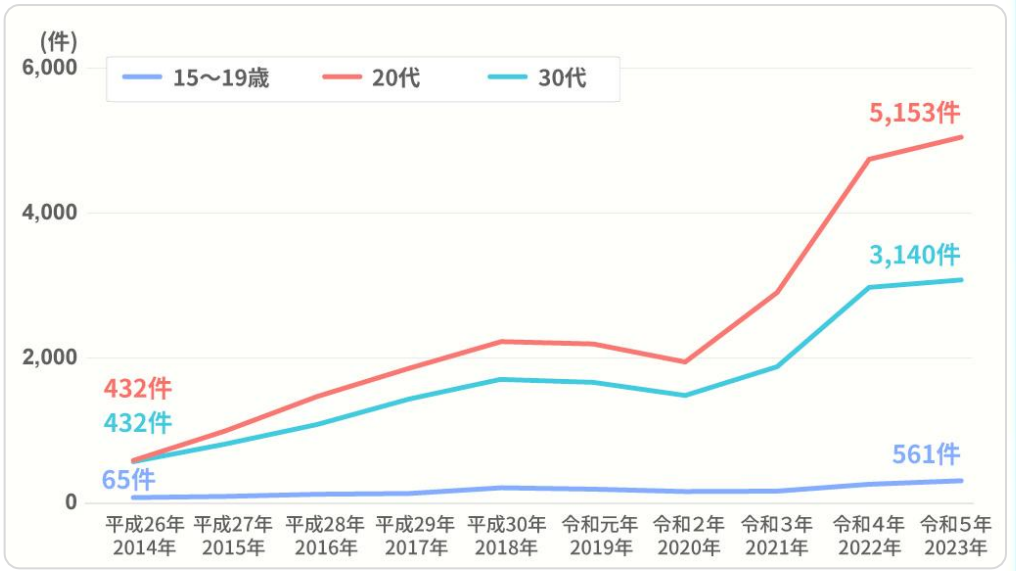
性器クラミジア感染症

性器クラミジア感染症報告数の年次推移



梅毒

梅毒報告数の年次推移

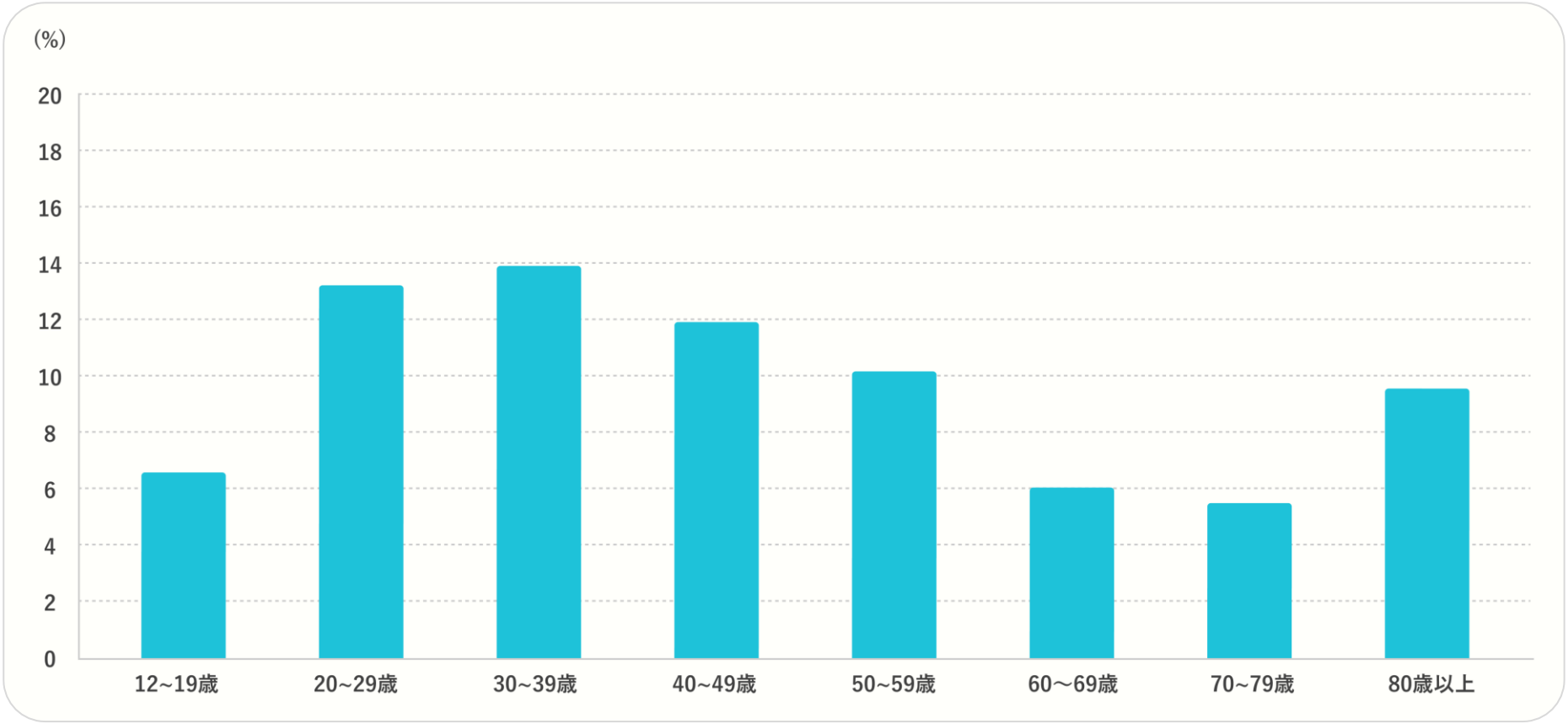


※「梅毒」の届出様式等は、平成31年１月１日から変更されています
出典：厚生労働省「感染症発生動向調査事業年報」より作図　https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/kekkaku-kansenshou/seikansenshou/houkokusuu.html

こどもまんなか
こども家庭庁

日本の現状とプレコンセプションケアに関連する健康課題

心理的苦痛を感じている者の割合
令和４（2022）年の性・年齢階級別のＫ６≧10の割合



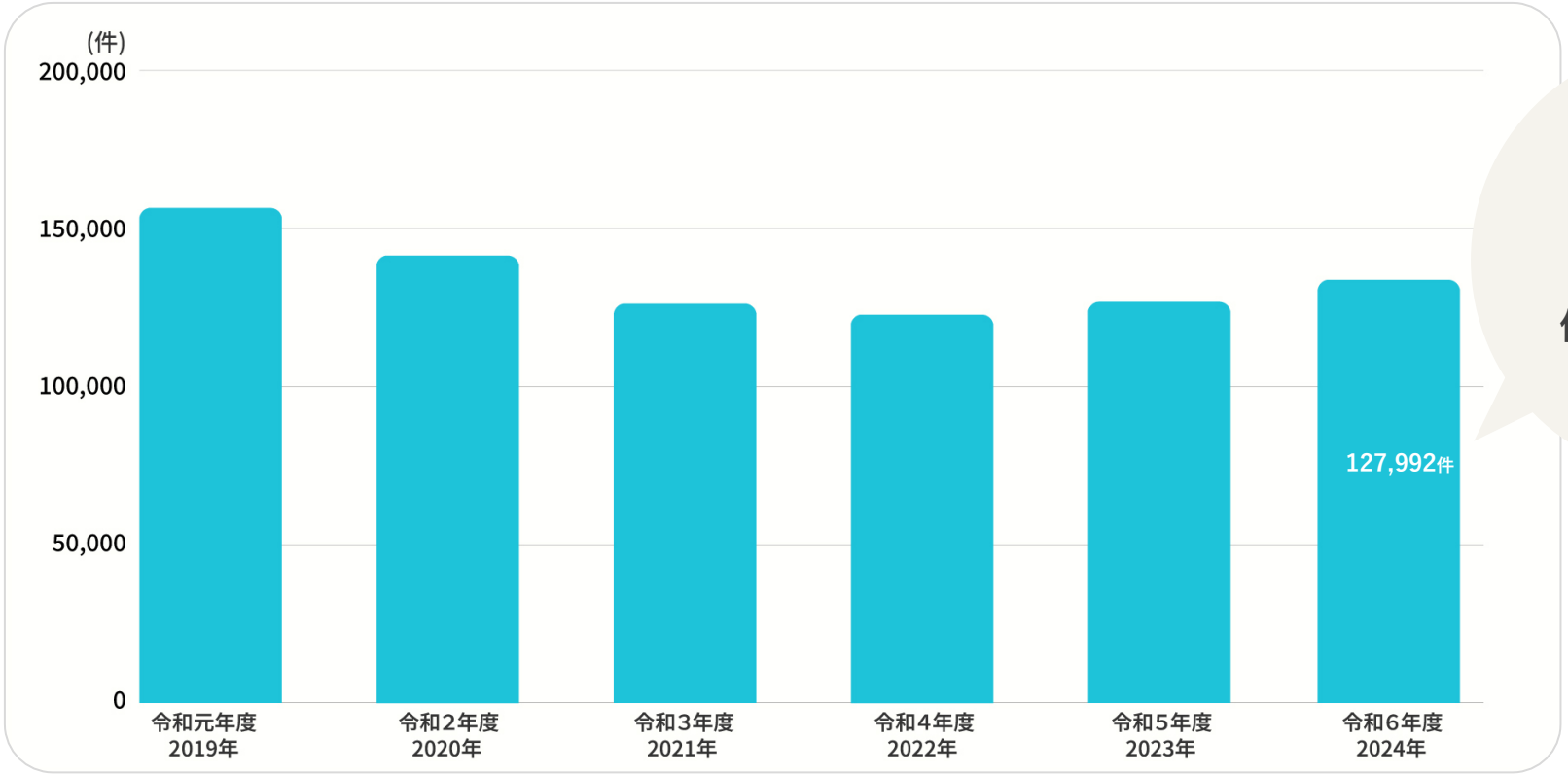
出典：「2022（令和4）年国民生活基礎調査の概況」厚生労働省（令和５年７月４日）より作図

こども家庭庁

日本の現状

人工妊娠中絶

母体保護法の規定に基づき、人工妊娠中絶は、胎児が、母体外において、生命を保続することのできない時期に、
人工的に、胎児及びその附属物を母体外に排出することを指しており、
その時期については、通常、妊娠満 22週未満であることとされている



令和６年度の
人工妊娠中絶
件数は12万件超

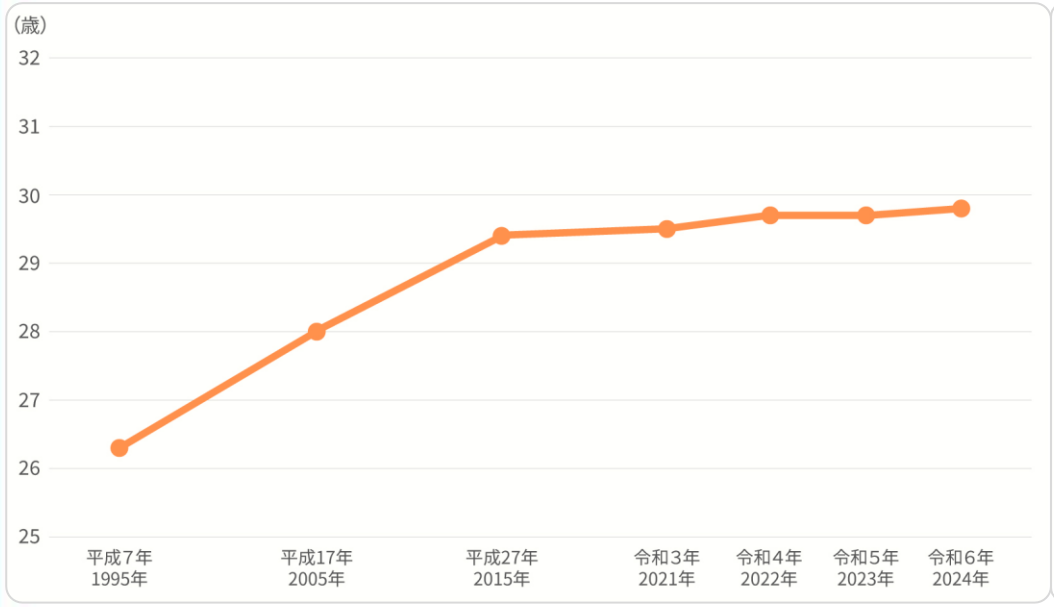
出典：厚生労働省「衛生行政報告例」（令和７年10月21日時点で公表しているデータ）より作図

こどもまんなか
こども家庭庁

日本の現状

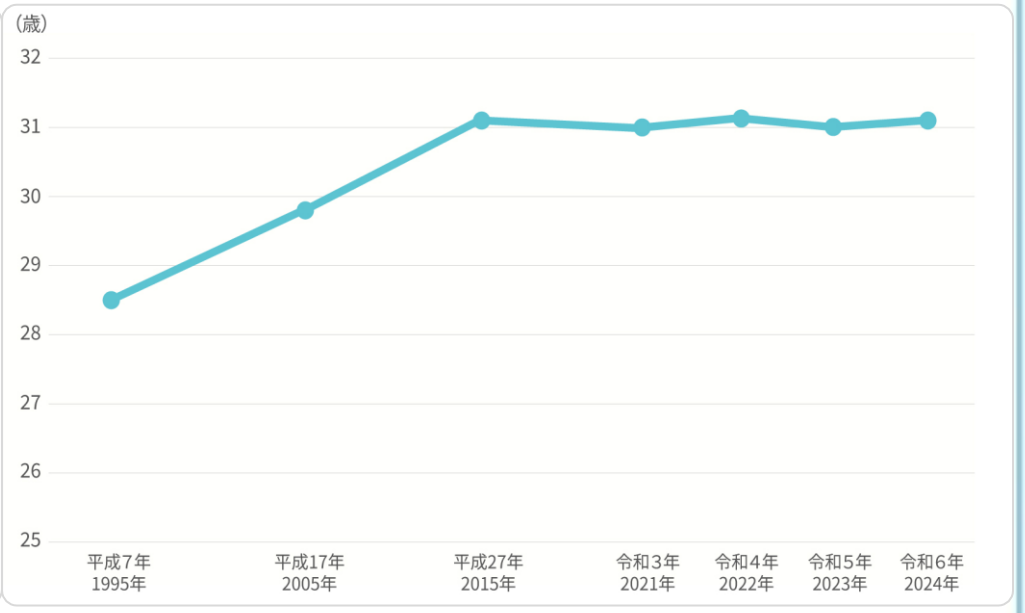
初婚年齢の平均（妻）

平成７年（1995年）：26.3歳 → 令和６年（2024年）：29.8歳



初婚年齢の平均（夫）

平成７年（1995年）：28.5歳 →令和６年（2024年）：31.1歳

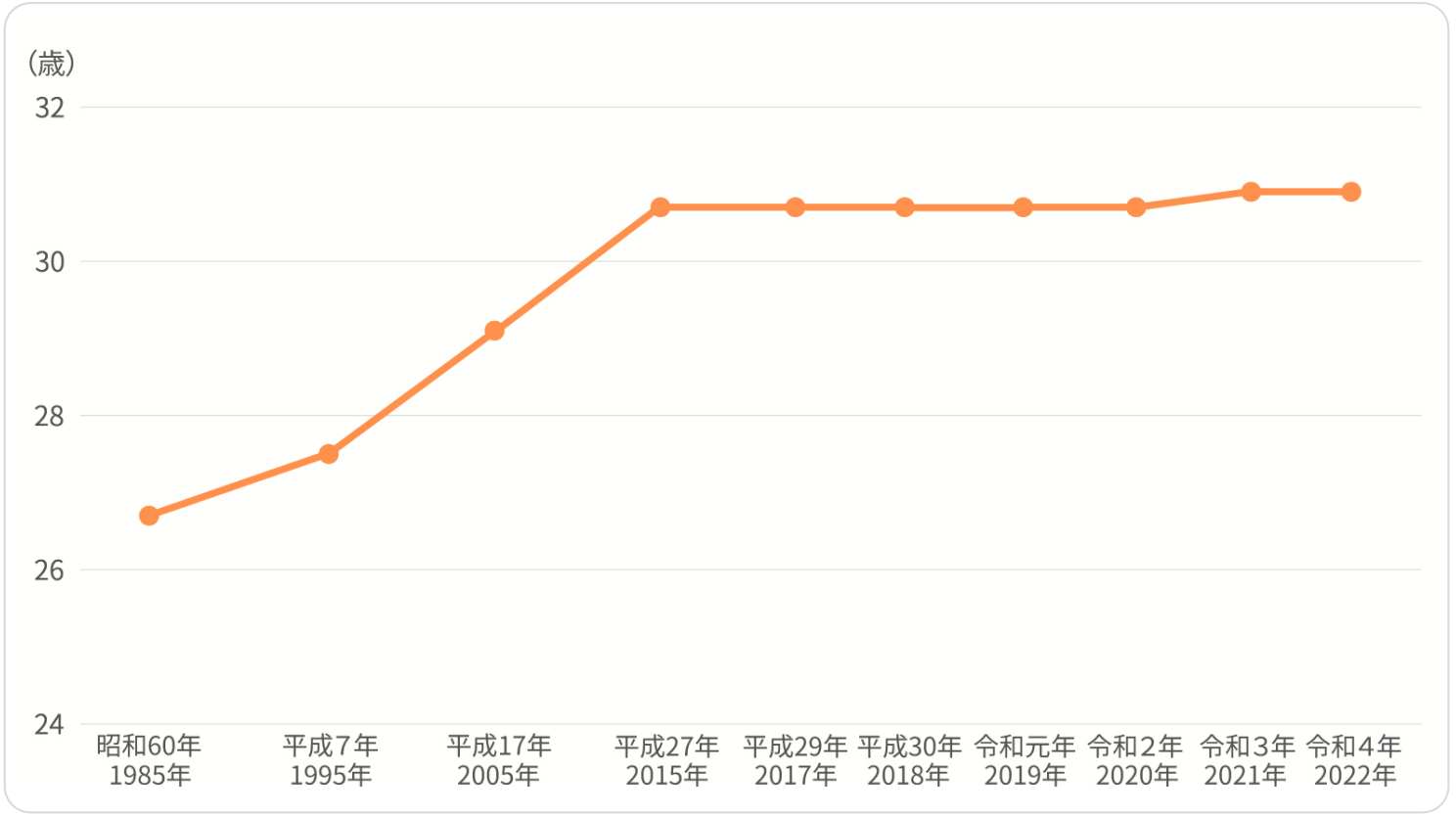


出典：左右ともに令和６年(2024) 人口動態統計より作図

こどもまんなか
こども家庭庁

日本の現状

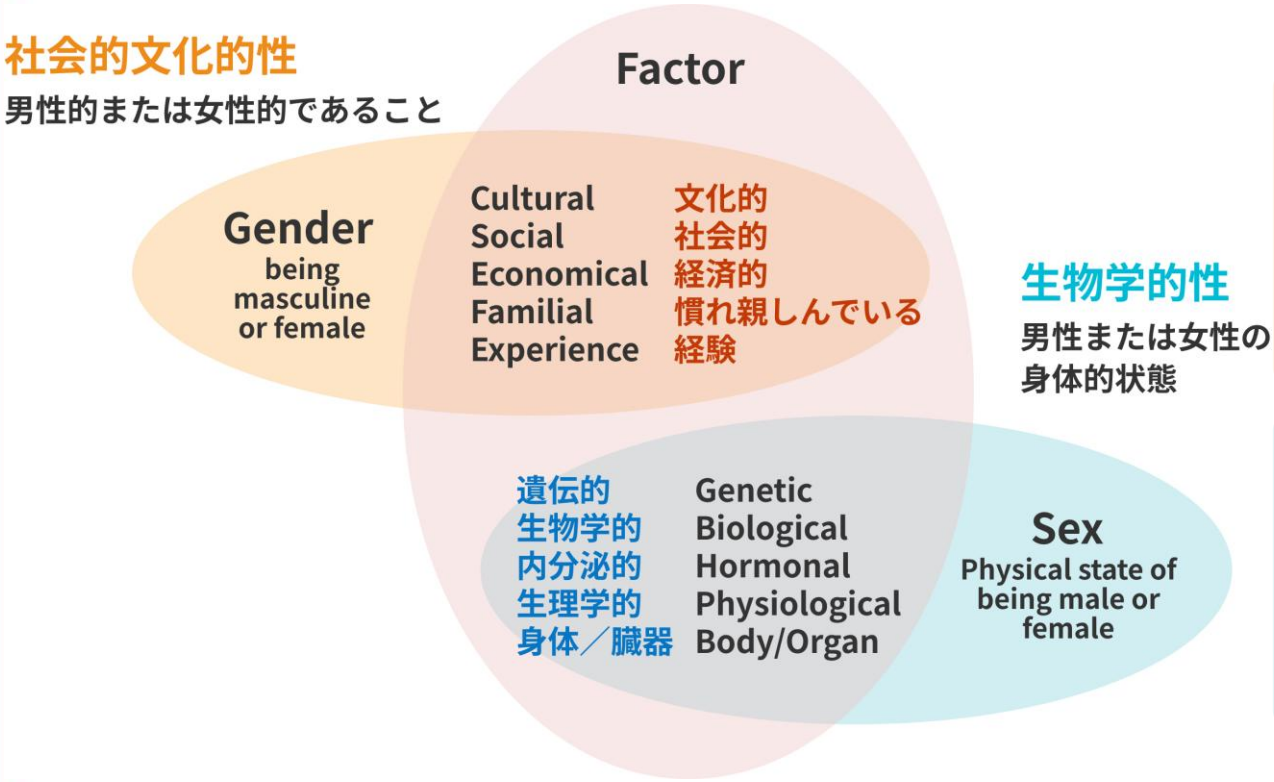
第１子出生時の母の平均年齢は
昭和60年（1985年）：26.7歳 → 平成23年（2011年）：30.1歳 → 令和６年（2024年）：31.0歳
と推移



出典：令和６年(2024）人口動態統計より作図

こどもまんなか
こども家庭庁

性に関する二つの概念



社会文化学的性（gender）

社会や文化的な背景、価値観、物の考え方等から形成される

生物学的性（sex）

染色体、性ホルモン、身体構造の違いに基づく

出典：Anna Maria Giammarioli, Alessandra Siracusano, Eugenio Sorrentino, et al. ANN IST SUPER SANITAA 2012/VOL 4 8. NO.3:311-318

性ホルモンの役割

エストロゲン

- 性成熟期の女性で主に働くホルモン
- 月経周期や妊娠・出産、閉経に伴い分泌量が大きく変化
- 骨密度の維持や心血管疾患のリスク抑制に働く

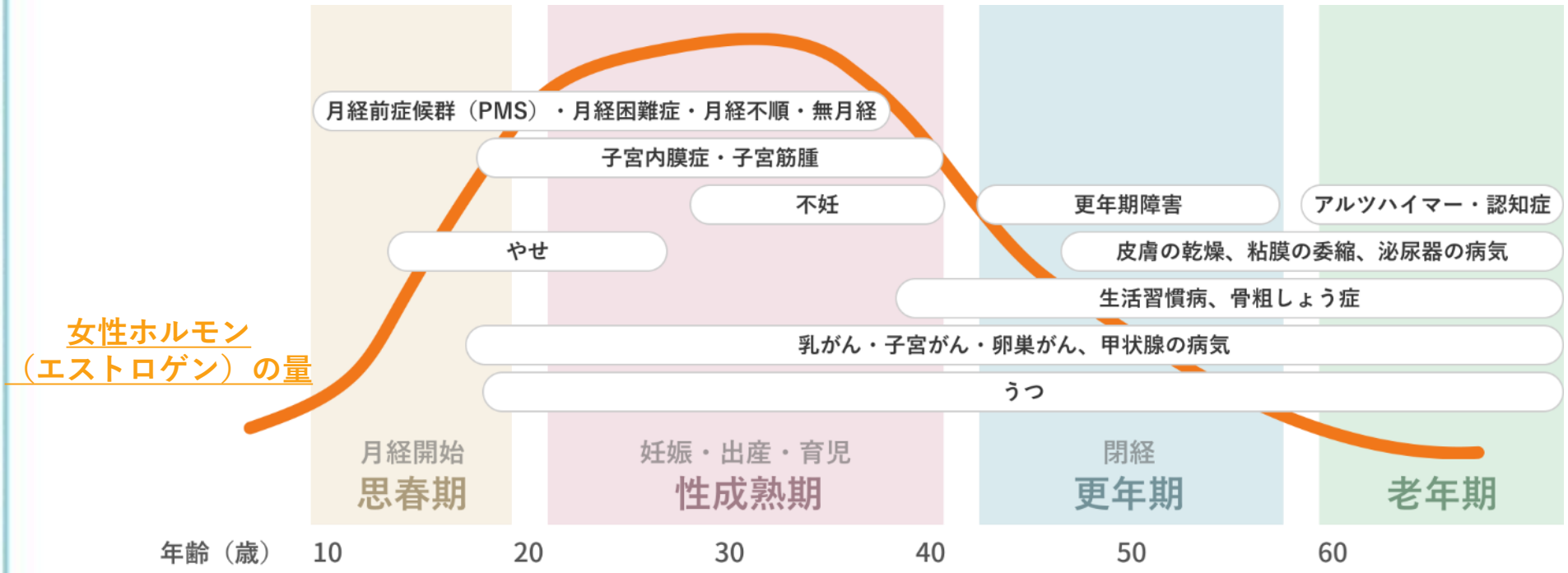
テストステロン

- 性成熟期の男性で主に働くホルモン
- 筋肉量や代謝、精神的健康の維持に働く
- 加齢に伴い緩やかに低下するが個人差が大きい

出典：Lamberts SWJ: Endocrinology of Aging. In Williams Textboun ui cnuuunnologyA 2th (Shlomo Melmed et al eds), pp1219, Elsevier Saunders, Philadelphia (2011)

ライフステージにおける健康問題

女性のライフステージ



エストロゲン

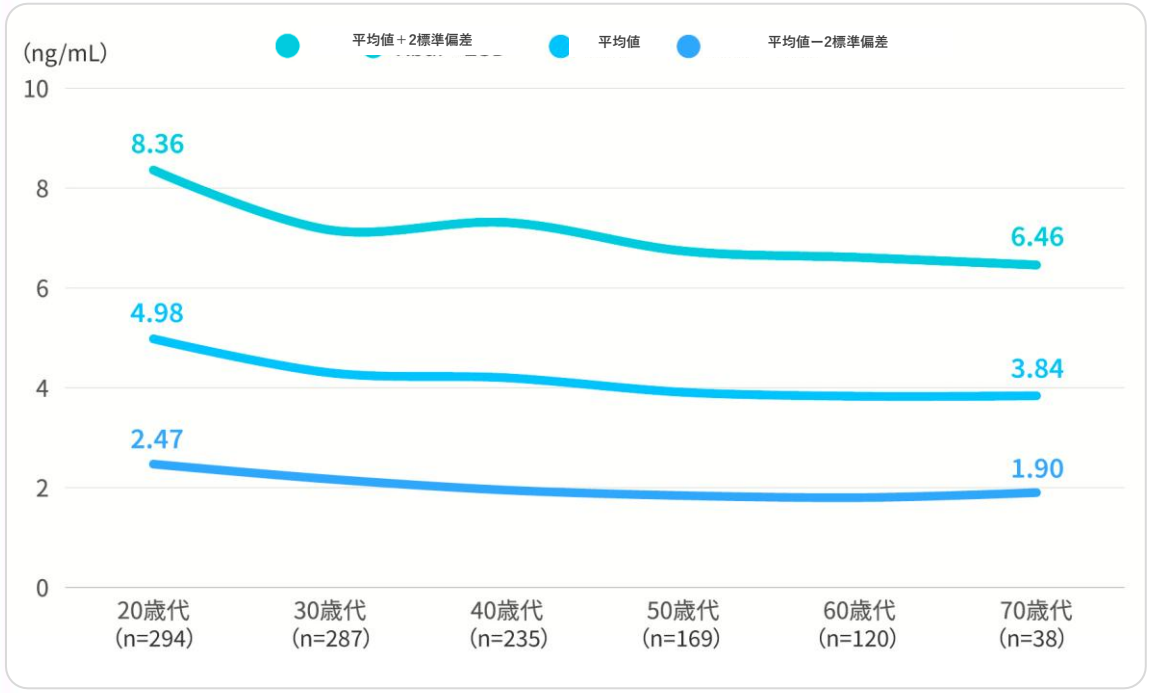
女性の健康を守るホルモンで、思春期になると分泌量が急速に増え、女性らしい体が形成される
コレステロールの増加を抑える、骨にカルシウムを蓄えるなど重要な役割がある

出典：健康・体力づくり事業財団「女性の健康のこと」より作成

こども家庭庁

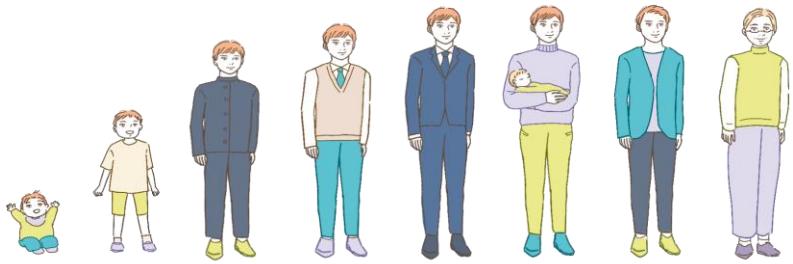
ライフステージにおける健康問題

男性のライフステージ



総テストステロンの基準値

テストステロンの分泌は、
個人差が大きく、周期性がないことが特徴
年齢とともに緩やかに低下する傾向がある



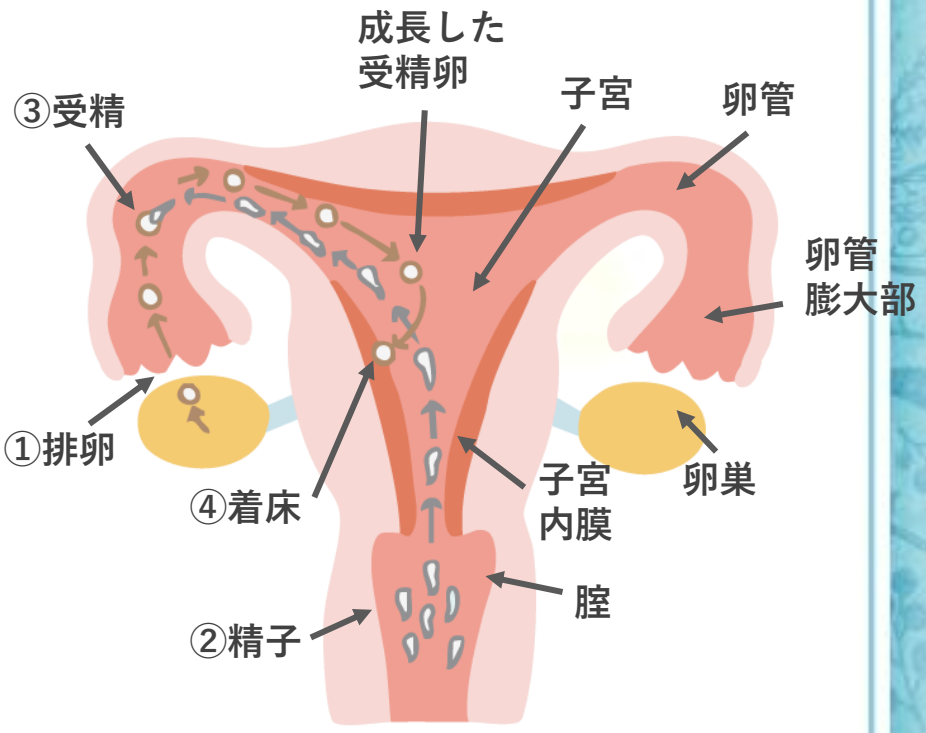
出典：Lamberts SWJ:Endocrinology of Aging. In Williams Textboun ui cnuuunnologyA 2th(Shlomo Melmed et al eds), pp1219, Wlsevier Saunders, Philadelphia(2011)より引用改変

こども家庭庁

妊よう性について「年齢と妊娠率」

妊よう性とは、妊娠するために必要な力のこと

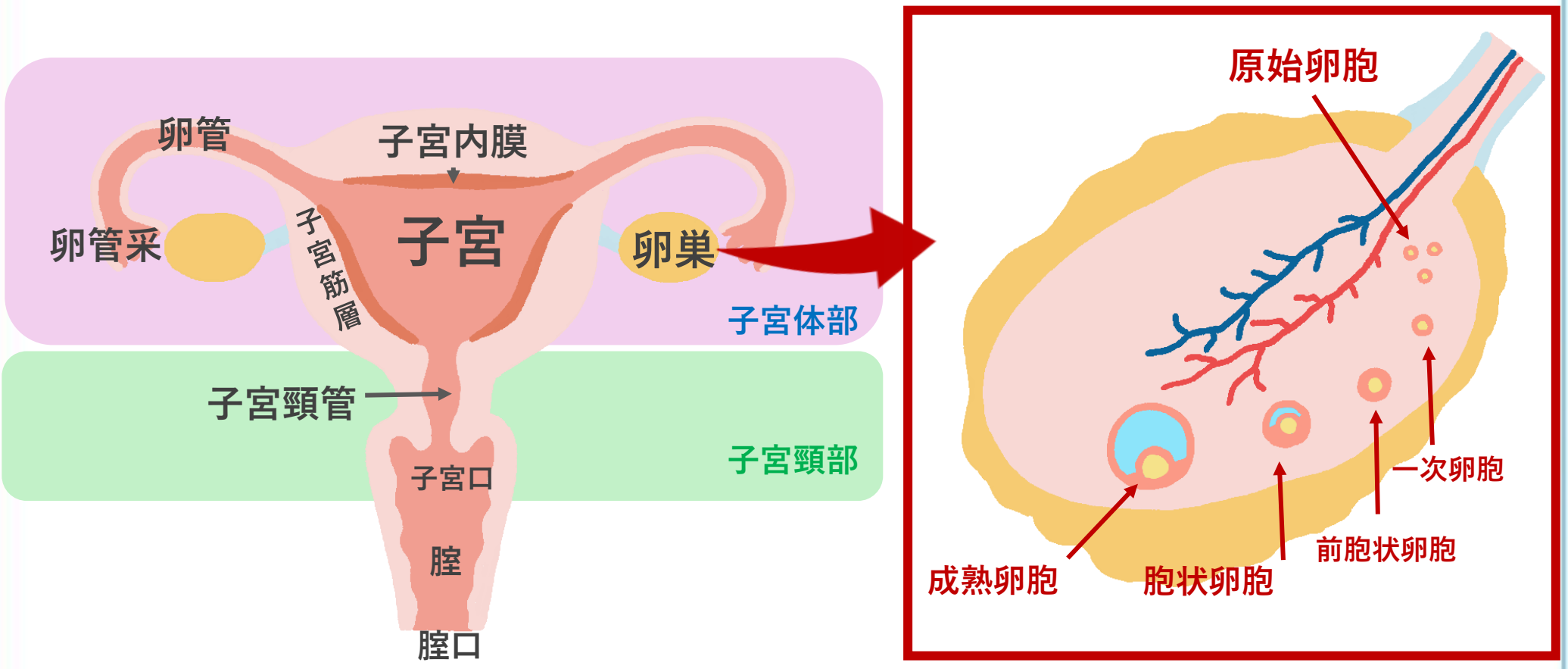
	男性	女性
臓器	精巣	子宮・卵巣
配偶子	精子	卵子
機能（狭義）	勃起・射精 等	排卵・着床 等



出典：日本産婦人科医会HP 研修ノート No.105 女性のがん サポーティブケア 17.妊孕性の低下

こどもまんなか
こども家庭庁

卵子の成り立ち

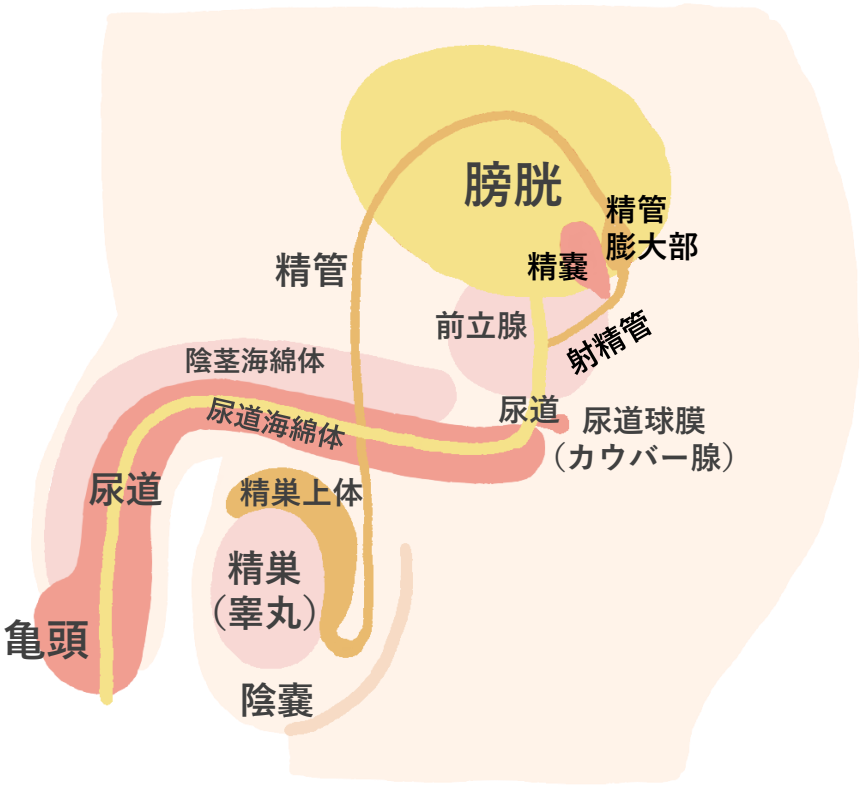


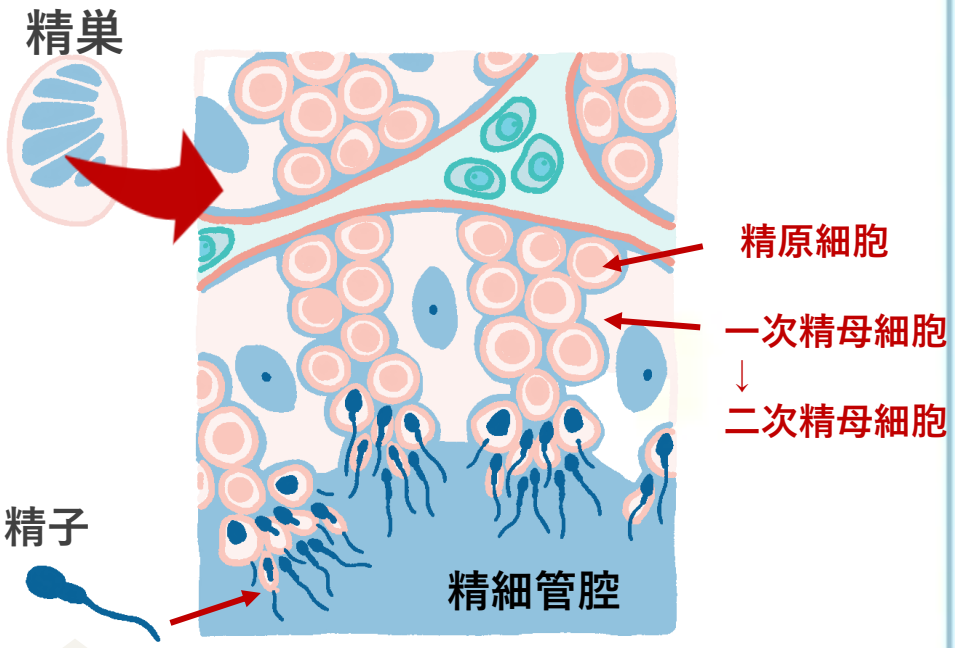
出典：Orisaka M. et al., Reprod Med Biol, 2021; 20(4): 477-482-Fig.1 を一部改変して作図

こども家庭庁

卵子と精子 ー精子についてー

精子の成り立ち





精子ができるまでに
かかる日数は約74日

出典：ラングマン人体発生学 第12版,（サドラー著, Wolters Kluwer, 2012）

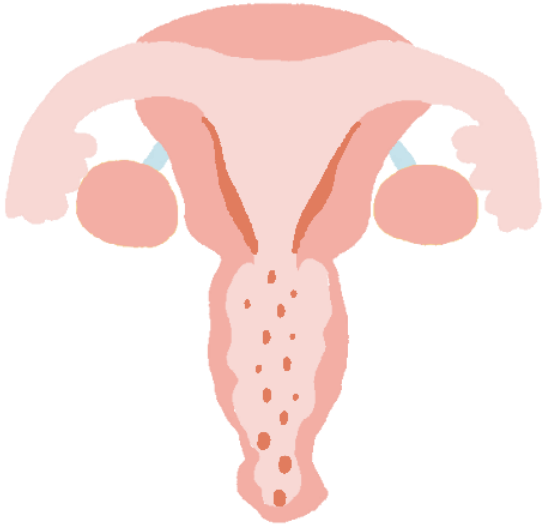
こども家庭庁

月経と排卵の仕組み

「月経」とは？

✔ **月経＝生理**

約1ヶ月の間隔で自発的に起こり、限られた日数で自然に止まる子宮内膜からの周期的な出血のこと



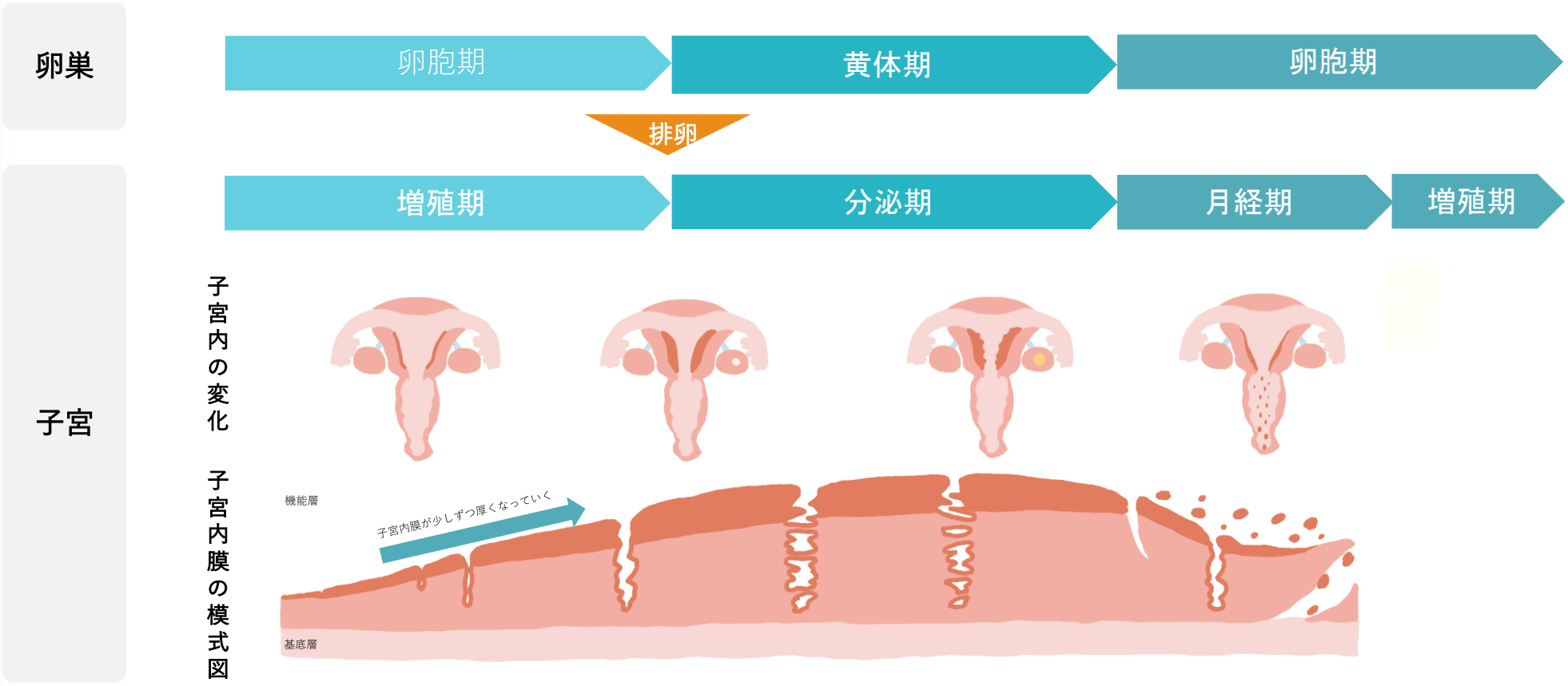
・月経周期日数・・・24-38日
・月経期間　　・・・３-７日

出典：
・「日本産科婦人科学会用語集」
・厚生労働省「働く女性の心とからだの応援サイト」https://www.bosei-navi.mhlw.go.jp/health/menstruation.html

こども家庭庁

月経と排卵の仕組み

月経のサイクル

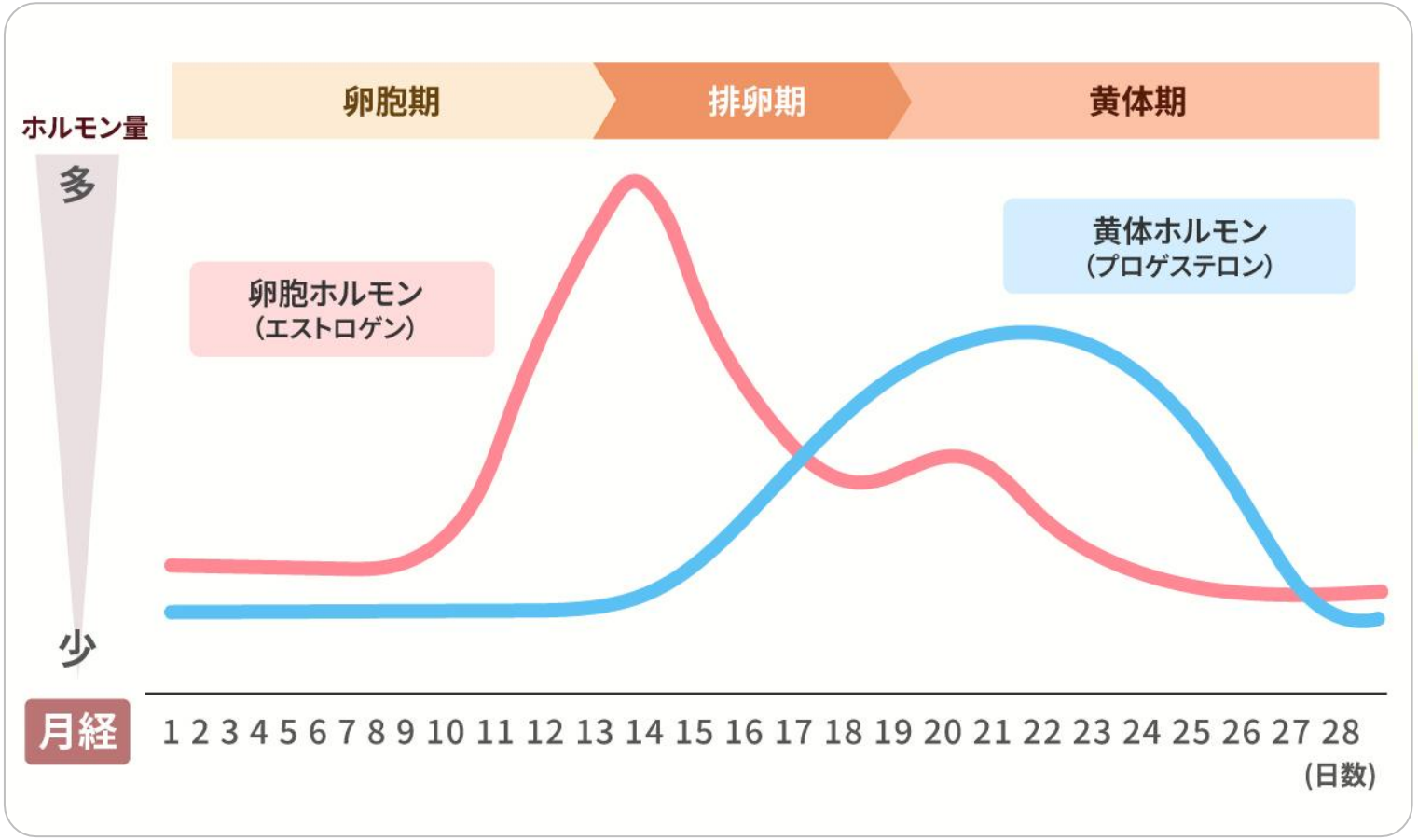


出典：『標準生理学［第9版］』（医学書院，2021，pp.1017–1022）より作図

こども家庭庁

月経周期に伴う体調の変化

性周期とホルモン分泌

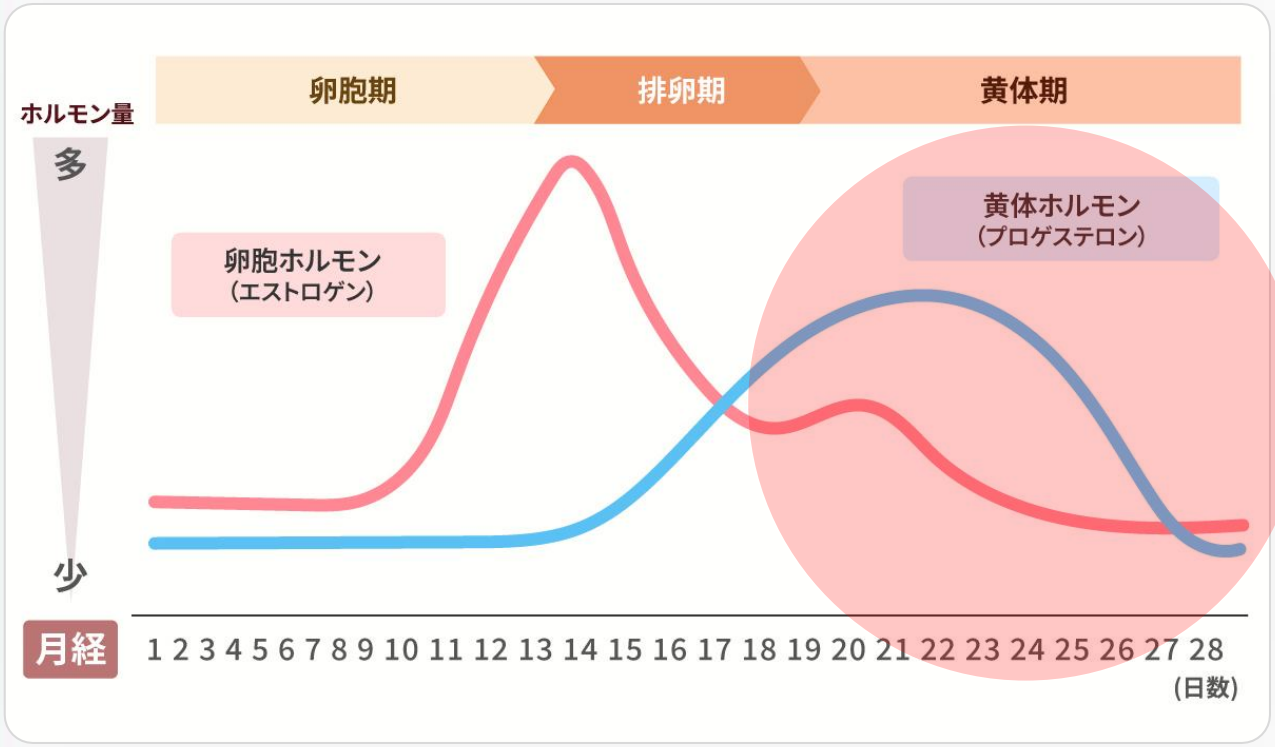


出典：『標準生理学［第9版］』（医学書院，2021，pp.1017–1022）より作図

こどもまんなか
こども家庭庁

月経周期に伴う体調の変化

月経前症候群(PMS)、月経前不快気分障害(PMDD)について



【精神的症状】
- イライラ
- 怒りやすい
- 無気力
- 集中力低下　等

【身体的症状】
- むくみ
- 頭痛
- 肩こり
- 腹部膨満感　等



出典：
- 『標準生理学［第9版］』（医学書院，2021，pp.1017–1022)より作図
- 日本産科婦人科学会／日本産婦人科医会「産婦人科診断ガイドライン－婦人科外来編 2023」CQ405,p.190-193

こども家庭庁

月経困難症について

- **月経の直前あるいは月経中に生じ、月経の終了とともに症状が軽快する**

  下腹部痛、腹痛、下痢、嘔吐、頭痛、吐き気 等

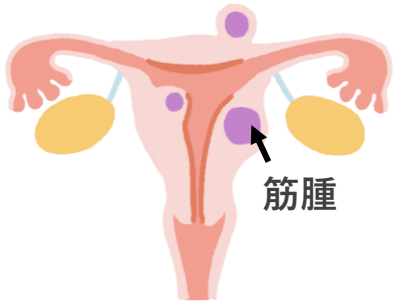
- **機能性月経困難症と器質性月経困難症の2種類に分類される**

  〈機能性月経困難症〉特に原因となる疾患がないのに生じるもの

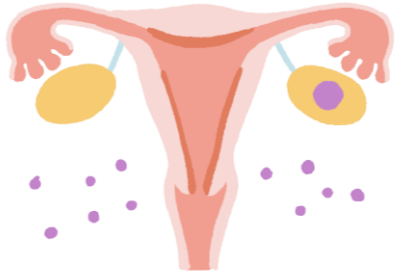
  腹痛、腰痛 等

  〈器質性月経困難症〉子宮や卵巣にできた病変によって生じるもの

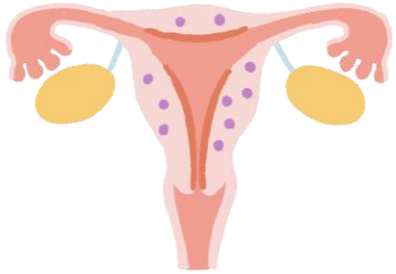
  子宮内膜症、子宮腺筋症、子宮筋腫、骨盤内炎症性疾患、子宮形態異常 等



子宮筋腫



子宮内膜症



子宮腺筋症

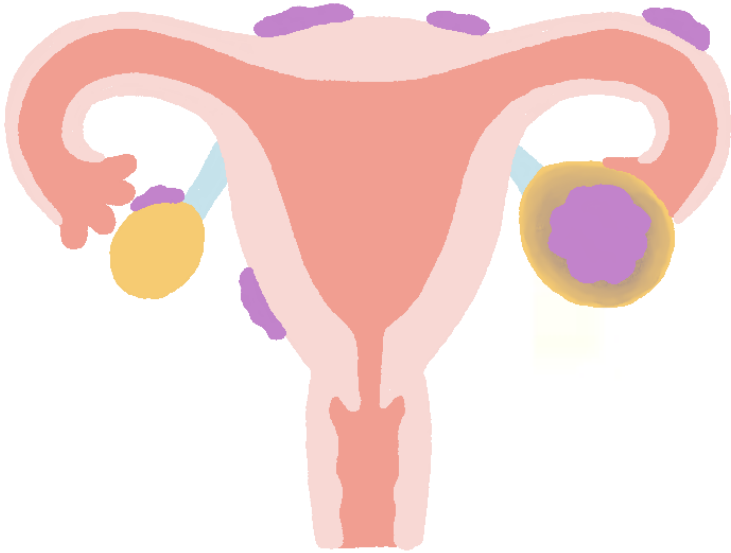
出典：
・日本産婦人科医会,（1）月経困難症とは https://www.jaog.or.jp/note/%EF%BC%881%EF%BC%89%E6%9C%88%E7%B5%8C%E5%9B%B0%E9%9B%A3%E7%97%87/
・日本産婦人科学会編：産婦人科用語集・解説集　改訂第4版, 東京：日本産婦人科学会, 2018 をもとに作成
・日本産科婦人科学会, 子宮筋腫 https://www.jsog.or.jp/citizen/5711/ ,子宮内膜症 https://www.jsog.or.jp/citizen/5712/

子宮内膜症について

子宮内膜症を放置しておくことのリスク

- ✔ 様々な痛み
  （月経痛、腰痛、下腹部痛、排便痛、性交痛等）
- ✔ 月経困難症
- ✔ 不妊症
- ✔ 卵巣がん

痛みに対してむやみに鎮痛薬を使うと
腎機能低下の原因になる



女性の10人に1人が
子宮内膜症

出典：
・日本産科婦人科学会, 子宮内膜症 https://www.jsog.or.jp/citizen/5712/
・ViganòP, Parazzini F, Somigliana E, Vercellini P. Endometriosis: epidemiology and aetiological factors. Best Pract Res Clin Obstet Gynaecol. 2004 Apr; 18(2): 177-200.
・Dai Y, Luo H, Zhu L, Yang W, Xiang H, Shi Q, Jin P. Dysmenorrhea pattern in adolescences informing adult endometriosis. BMC Public Health. 2024 Feb 5; 24(1): 373.

月経周期に伴う体調の変化

月経の量や痛み、随伴症状には個人差がありますが、個人差の範疇に収まらない月経異常もある

レッドフラッグサインに1つでも当てはまる場合は産婦人科へ受診することが望ましい

月経異常の種類	レッドフラッグサイン
月経痛	鎮痛薬を飲んでも仕事に行けない日がある
経血量	・昼に１～２時間おきにナプキンを交換する ・昼に夜用ナプキンを２～３回以上交換する日がある ・オムツタイプでも一晩交換せずに過ごすことができない ・歩くとすぐに動悸・息切れがする ・目の前が真っ暗になる
月経不順	毎回周期が23日以内または39日以上、あるいは毎回周期がバラバラ（最短と最長周期の差が18-25歳・42-45歳で9日以下、26-41歳で7日以下を逸脱するもの）など
月経前の不快な症状	社会生活に影響が出る（人に会うのが億劫など）

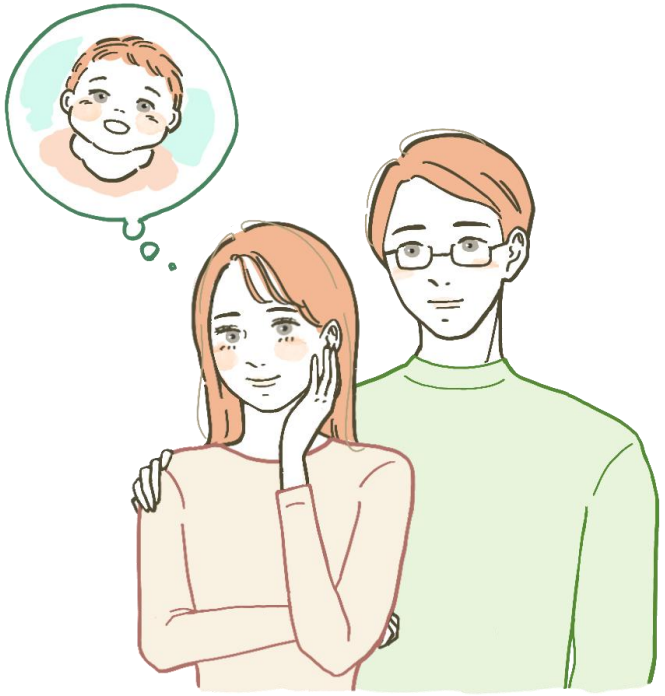


出典：
・Andersch B, Milson I. An epidemiologic study of young women with dysmenorrhea. Am J Obset Gynecol. 1982; 144(6):655-60.
・金原出版　日本女性医学会学会　女性医学ガイドブック－思春期・性成熟期編－2016年度版
・産科婦人科用語集・用語解説集　改訂第５版

こどもまんなか
こども家庭庁

避妊について

こどもを持つか持たないか、いつ、なぜ、誰と持つか等を自己決定できるためには
性別問わず避妊法に関する正しい知識を得て、安全で効果的な避妊法を実践できることが重要



こども家庭庁

避妊について

避妊方法を選ぶにあたって大切なこと

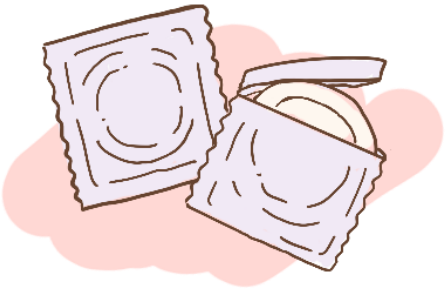
①確実で ・・・レボノルゲストレル放出子宮内システム（LNG-IUS）※
≒経口避妊薬（低用量ピル）＞コンドーム

②簡便で ・・・個々の価値観や状況で異なる

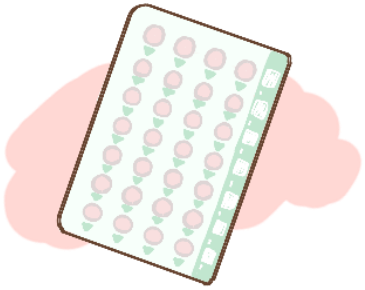
③副作用がなく・・・個々の価値観や状況で異なる

④自らの意思で実施可能か・・・経口避妊薬（OC）＝IUS　➡　女性は○、男性は×
コンドーム ➡　男性は○、女性は△

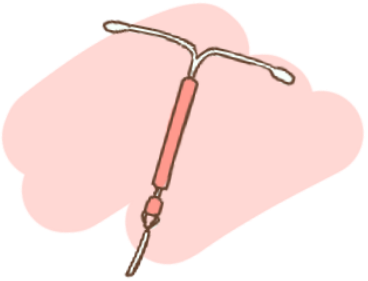
コンドーム



低用量ピル



IUS、IUD



※レボノルゲストレル放出子宮内システム
出典：日本産婦人科学会 HUMAN+ 女と男のディクショナリー（改訂第7版）

かかりつけ医を持とう

- ✔ 体調の変化にいち早く気づける
- ✔ ワクチンや健診の時期を管理
- ✔ 妊娠・出産前から相談できる
- ✔ 持病や薬もトータルで把握
- ✔ 必要な時は専門医へつないでくれる

ポイント

- 「かかりつけ医」は一人ではなく、分野ごとで「かかりつけ医」を見つけておくこと
- ライフプランを尊重し、適切な支援を提供してくれる「かかりつけ医」を見つけることは、健康で快適な生活を送るための大切な一歩となる
  例）婦人科系の疾患やライフステージごとの体の変化に対応する→婦人科医等
  　　男性の性器に関する悩みに対応する→泌尿器科医等

出典：上手な医療のかかり方.jp　https://kakarikata.mhlw.go.jp/kakaritsuke/motou.html

こども家庭庁

生活を整えよう

Preconception Care

こどもまんなか
こども家庭庁

生活を整えよう

- □ バランスのよい食事をとります
- □ 妊娠を望む女性は、サプリメントなどの葉酸をとります（）
- □ １日60分以上からだを動かします
- □ 禁煙しよう！受動喫煙を避けます
- □ アルコール控えるようにします

こども家庭庁

生活を整えよう

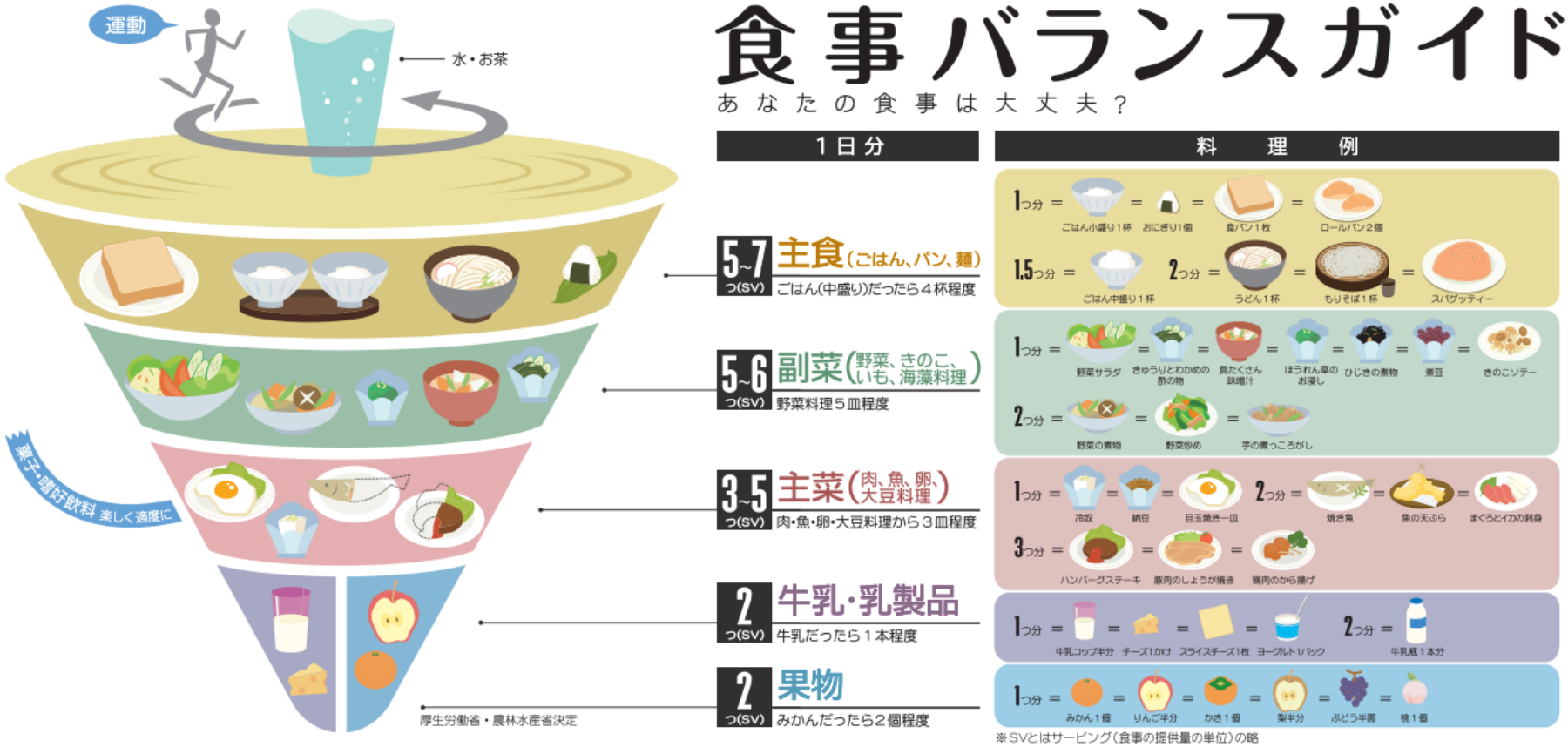
- [x] バランスのよい食事をとります
- [ ] 妊娠を望む女性は、サプリメントなどの葉酸をとります（）
- [ ] １日60分以上からだを動かします
- [ ] 禁煙しよう！受動喫煙を避けます
- [ ] アルコール控えるようにします

こどもまんなか
こども家庭庁

バランスのよい食事をとります

食事バランスガイドを参考にして、

１食の中で、「主食」「主菜」「副菜」の組合せを意識する



コマのイラストでは、1日にとる量の目安の数値（つ（SV））と対応させて、ほぼ同じ数の料理・食品を示しています

（資料）厚生労働省、農林水産省

こども家庭庁

若い女性の貧血

20代女性の約20％は、血色素量（ヘモグロビン量）が12g/dL未満※1

（参考）WHOによる貧血の基準では、ヘモグロビン濃度が成人女子は12g/dL未満とされている

鉄欠乏性貧血のまま
妊娠すると赤ちゃんが
小さくなったり
早産が増えることと
関連している
可能性があります※2



※1　厚生労働省 国民健康・栄養調査（2023）より
※2　Georgieff MK. Iron deficiency in pregnancy. Am J Obstet Gynecol.2020 10; 223(4): 516-524.
また、中原衣里菜，思春期の貧血の診かた，小児科，2020 年，第61 巻，1489 ～ 1496を参考に症状を記載

こども家庭庁

バランスの良い食事は不調の予防や解消に

不足しやすい栄養素	症状	取り入れたい食材
鉄、葉酸、ビタミンB_{12}、たんぱく質	貧血	レバーや赤身肉、大豆製品等
ビタミンB_2、ビタミンB_6、ビタミンC、たんぱく質、必須脂肪酸	肌荒れ	緑黄色野菜、青魚、種実類、納豆等
食物繊維、マグネシウム、水分	便秘	根菜類、全粒穀物、海藻、発酵食品等
ビタミンB_1、ビタミンB_2、ビタミンB_6、鉄、マグネシウム、たんぱく質	疲労感	卵、赤身魚、豚肉、納豆等

「健康食品」の安全性・有効性情報（医薬基盤・健康・栄養研究所）を参考に作成

こどもまんなか
こども家庭庁

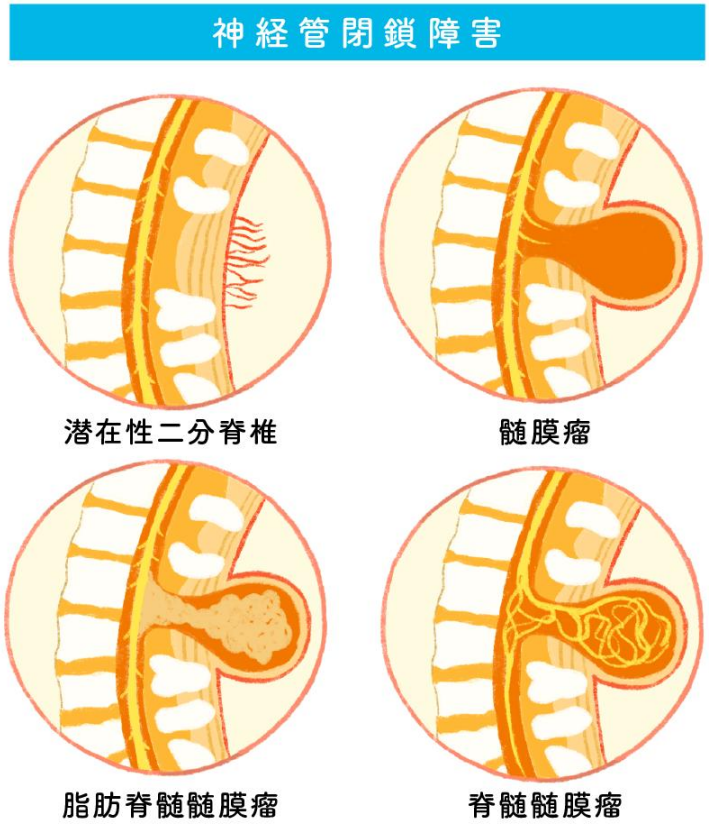
生活を整えよう

- □ バランスのよい食事をとります
- ☑ 妊娠を望む女性は、サプリメントなどの葉酸をとります（）
- □ １日60分以上からだを動かします
- □ 禁煙しよう！受動喫煙を避けます
- □ アルコール控えるようにします

こどもまんなか
こども家庭庁

葉酸不足は赤ちゃんの神経管閉鎖障害などのリスクになります





神経管の閉鎖は
受胎後およそ28日で
完成します！

こどもまんなか
こども家庭庁

妊娠を望む女性、妊娠の可能性がある女性や妊娠初期の女性は、サプリメントなどの葉酸もとります

妊娠前からの積極的な葉酸摂取は、**二分脊椎**など**胎児の神経管閉鎖障害**の発症リスクを低減します

食事に加えて、サプリメント等による葉酸（400μg/日）の摂取が推奨されます

神経管閉鎖障害の発症リスクの低減のため、妊娠の１か月以上前から妊娠3か月の間は、葉酸を意識して摂取することが重要！

葉酸を多く含む植物性食品

食品名	1 食あたりの重量（g）	葉酸（μg）	
		1食あたり	100gあたり
玉露（浸出液）	150	225	150
なばな（洋種、茎葉、ゆで）	80	192	240
グリーンアスパラガス（ゆで）	100	180	180
からしな	50	155	310
さつまいも（皮むき、蒸し）	200	100	50
ほうれん草（ゆで）	80	88	110
えだまめ（ゆで）	30	78	260
いちご	80	72	90
はくさい	100	61	61
しゅんぎく（ゆで）	60	60	100

ほうれん草ならば
お浸しの小鉢約１皿分



「妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針　解説要領」より

＋



※サプリメントや強化食品からは1日1000μgを超えないように注意

神経管閉鎖障害の発症リスク低減のための妊娠可能な年齢の女性等に対する葉酸の摂取に係る適切な情報提供の推進について（厚生労働省）より

こども家庭庁

生活を整えよう

- □ バランスのよい食事をとります
- □ 妊娠を望む女性は、サプリメントなどの葉酸をとります（）
- ☑ １日60分以上からだを動かします
- □ 禁煙しよう！受動喫煙を避けます
- □ アルコール控えるようにします

こどもまんなか
こども家庭庁

１日60分以上からだを動かします

- １日60分以上体を動かしましょう
  目安としては１日8000歩以上です

- できれば、週60分以上の運動や週２～３日の筋トレを行うことが推奨されます
  今よりも少しでも多く身体を動かしましょう

- 運動は、メンタルヘルスにもよいことが報告されています



参考：
身体活動・運動ガイド2023（https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/001171393.pdf）

こどもまんなか
こども家庭庁

こころの健康 ストレスをためこまない

【Hospital Anxiety and Depression Scale（HADSスコア）】

不安

- 張りつめていると感じる
- ひどいことが起こらないかと恐ろしい
- 心配事が心をめぐる
- 安心しリラックスしていると感じる
- 怖気づいていると感じる
- はじめるとき 落ち着きなく感じる
- 急にパニックを感じたりする

抑うつ

- 以前と同様に楽しめる
- 面白さがわかり笑ったりできる
- 楽しく感じる
- 怠けているような感じがする
- 自分の見栄に興味がなくなった
- 楽しむことが待ち遠しい
- 読書やラジオ、テレビを楽しめる

A.S. Zigmond, R.P. Snaith. Acta Psychiatr Scand,1983　R. P. Snaith. Health and Quality of Life Outcomes. 2003　精神科診断学.　1993より

こどもまんなか
こども家庭庁

こころの健康 ストレスをためこまない

● 20-34歳の男女の27.5%（5人に1人以上）が、気分障害・不安障害・物質関連障害（アルコール乱用等）のいずれかの精神障害を有している

川上憲人. 精神疾患の有病率等に関する大規模疫学調査研究：世界精神保健日本調査セカンドより

●精神疾患をもつ人は、食行動の問題、飲酒・喫煙などの生活習慣が乱れている人が多く、生活習慣病等の病気の発症にも関与

Prince M. Lancet. 2007より

●女性の精神的ストレスやQOLが良くないことが、妊よう性と関係

Palomba S. Reproductive Biology and Endocrinology. 2018より

●心理的にも社会的にも介入することが、ストレスを軽減するだけでなく、妊娠率の有意な増加に関連

Rooney KL. Dialogues Clin Neurosci. 2018.より

こどもまんなか
こども家庭庁

生活を整えよう

- □ バランスのよい食事をとります
- □ 妊娠を望む女性は、サプリメントなどの葉酸をとります（）
- □ １日60分以上からだを動かします
- ☑ 禁煙しよう！受動喫煙を避けます
- □ アルコール控えるようにします

こどもまんなか
こども家庭庁

禁煙しよう！受動喫煙を避けます

●喫煙は男女ともに不妊症の原因にもなる可能性がある

Practice Committee of the American Society for Reproductive Medicine. 2018より

●妊娠前・妊娠中の喫煙は流産や早産、胎児発育遅延の原因となる可能性がある

Roquer JM. Acta Paediatr. 1995 / Pourmand. BJU Int. 2004より

●受動喫煙でも、流産や早産、胎児発育遅延などのリスクの増加が報告されている

和栗雅子，MEDICAL VIEW, 2024 / Zheng Z A meta-analysis, Birth, 2019より

こどもまんなか
こども家庭庁

生活を整えよう

- □ バランスのよい食事をとります
- □ 妊娠を望む女性は、サプリメントなどの葉酸をとります（）
- □ １日60分以上からだを動かします
- □ 禁煙しよう！受動喫煙を避けます
- ☑ アルコール控えるようにします

こどもまんなか
こども家庭庁

こども家庭庁

男女とも飲酒は不妊リスクの増加や、妊娠率が減少する傾向が報告されています

女性

- ✓ 不妊リスクの増加の可能性
- ✓ 妊娠率の低下の可能性

男性

- ✓ 精液量の低下
- ✓ 血清テストステロン値※1の減少

※1：性成熟期の男性で主に働くホルモンであり、筋肉量や代謝、精神的健康の維持に寄与している。

出典：Eggert J, Theobald H, Engfeldt P: Effects of alcohol consumption on female fertility during an 18-year period. Fertil Steril 2004; 81(2):379-83.,
Practice Committee of the American Society for Reproductive Medicine and the Practice Committee of the Society for Reproductive Endocrinology and Infertility: Optimizing natural fertility: a committeeopinion. Fertil Steril 2022; 117(1): 53-63.

出典：Tung Nguyen-Thanh, Ai-Phuong Hoang-Thi, Dang Thi Anh Thu: Investigating the association between alcohol intake and male reproductive function: A current meta-analysis. Heliyon 2023 Apr 24;9(5):e15723.,
Stephen James Smith, Adrian Leo Lopresti, Timothy John Fairchild: The effects of alcohol on testosterone synthesis in men: a review. Expert Rev Endocrinol Metab 2023 Mar;18(2):155-166.

アルコールを控えるようにし、妊娠したら禁酒します

・妊娠を希望する場合、男女ともに妊娠の成立に対する適量飲酒の影響は明らかになっていません
・妊娠中の飲酒は、母体にとっては周産期合併症のリスクとなります
こどもにも長期的な影響があり「胎児性アルコール症候群」などのリスクとなります

胎児性アルコール症候群

- 特徴的な顔貌（横幅の狭い目、鼻と上唇の間の溝が平坦、薄い上唇など）
- 発育の遅れ
- 中枢神経系の障害（学習、記憶、注意力の持続、コミュニケーション、視覚・聴覚などの障害）などの先天異常（先天的に正常な形態や機能から明らかに逸脱しているもの）

がみとめられること

FASの基準をすべて満たさない場合でも、アルコールが関与している神経発達障害（行動や認知の異常）や先天異常（心臓、腎臓、骨、聴覚の異常）がみられる赤ちゃんの障害を総称して「胎児性アルコール・スペクトラム障害（FASD)」と呼んでいます。

アルコールが胎児に影響を及ぼす時期や量などは不明です
妊娠の可能性があるとき、妊娠が判明した後は禁酒が必要です

こどもまんなか
こども家庭庁

参考資料

Preconception Care

こども家庭庁

運動や睡眠、メンタルヘルスは互いに影響し合って
将来の健康や、将来の妊娠しやすさ、未来の子どもの健康に影響します

- 自分のからだの健康、こころの健康を振り返ってみましょう
- 自分の健康状態をケアしながら、同時にパートナーや家族、友人、周囲の人の健康も良い状態になるように、話し合ったり、援助を求めたりしましょう
- プレコンセプションケアは、性別や妊娠希望の有無にかかわらず、すべての人の健康を応援するケアです

出典：厚生労働省「健康日本２１」（https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/b2.html#A26）

運動は、適度な筋肉量と体脂肪を伴った適正体重の維持のみならず メンタルヘルスの向上にも良いことが報告されています

- 1日60分以上からだを動かしましょう
  目安）1日8000歩以上
- できれば、週60分以上の運動や週2~3日の筋トレを行いましょう
- 運動は、メンタルヘルスにもよいことが報告されています

出典：厚生労働省「健康日本２１」（https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/b2.html#A26）
健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023（厚生労働省）（https://www.mhlw.go.jp/content/001194020.pdf）

からだ と こころを整える基本の習慣｜運動

妊娠を希望する場合の影響

- 女性において、適度な運動が妊娠率に好ましい影響を及ぼすとする報告もありますが、一方で、過度な運動は月経異常や無月経を起こすことがあると報告されています
- 男性では、適度な運動は精子の質や量の改善につながるという報告があります
- 妊婦の運動は、母児に対する安全経過管理を行った上で行う必要があります
- 「産婦人科 診療ガイドライン ―産科編 2023」では、妊娠中に好ましいスポーツとして「ウォーキング、フィットネスバイク、ダンス、柔軟運動、水中エクササイズ、水泳、ウェイトやバンドを使った筋力トレーニングなど」が挙げられています

出典：プレコンセプションケア医療者用マニュアル　第１版
メジカルビュー社　プレコンセプションケア

こども家庭庁

睡眠には心身の疲労だけでなく、体内に蓄積した老廃物の除去、免疫力の向上、さまざまなホルモンの分泌調整などの働きがあります

短い睡眠時間や不眠による影響

- 肥満
- 高血圧
- 耐糖能障害
- 循環器疾患の発症

夜は明るい光を長く浴びすぎないようにして、生活リズムを整えることを心がけましょう
もし、いびきや睡眠の質が気になる場合は、医療機関に相談してみましょう

出典：プレコンセプションケア医療者用マニュアル　第１版
メジカルビュー社　プレコンセプションケア

妊娠を希望する場合の影響

- 妊娠と睡眠との関係はまだ明確ではありませんが、
  睡眠時間が短いとホルモン分泌を介して、月経周期や精子の状態に
  影響する可能性が示唆されています
- 妊娠中は、睡眠不足・過多のいずれも妊娠合併症のリスク上昇と
  関連することが報告されています

出典：プレコンセプションケア医療者用マニュアル　第１版
メジカルビュー社　プレコンセプションケア
Korostovtseva L et al. Sleep and Cardiovascular Risk. Sleep Med Clin. 2021 Sep; 16(3)

メンタルヘルスをととのえましょう
こころの健康は、からだの健康とも関係しています

- 「うつ」などの心の不調があると、健康的な生活習慣が続けにくくなり、食行動の問題、飲酒、喫煙の増加を招くことがあります
- 糖尿病や循環器病（脳心血管病）などの疾患を合併しやすくなることもあります

適切な栄養・運動・睡眠のほか、社会的つながりをもつことや、自然に触れることなどが、メンタルヘルスに良い影響を与えます

出典：厚生労働省「健康日本２１」（https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/b2.html#A26）
プレコンセプションケア医療者用マニュアル　第１版
メジカルビュー社　プレコンセプションケア

妊娠を希望する場合の影響

- 精神疾患に対する周囲の偏見や否定的な見方（スティグマ）が、妊娠や受診の機会を妨げることがあります。安心して相談できる環境づくりと、適切な支援が重要です
- 妊娠前や妊娠中の女性のメンタルヘルスの問題は、妊娠合併症・死産・低出生体重児のいずれかと関連していることが報告されています
- 男性のメンタルヘルスも大切であり、妊娠期に男性の精神的な不調が悪化することや、父親と母親の産後うつは、互いに影響しあうことが知られています
- 妊娠中の強いストレスや不安は、胎児の発達に影響する可能性が指摘されていますが、メンタルヘルスの状態は客観的な評価が難しく、因果関係については今後も慎重な検討が必要です

出典：プレコンセプションケア医療者用マニュアル　第１版
メジカルビュー社　プレコンセプションケア

歯や口腔の健康は、健康で質の高い生活を営む上で
重要な役割を果たしています
近年、歯周病は全身の健康（糖尿病や循環器疾患など）にも
関係することが指摘されています



かかりつけの歯科で定期的に口腔チェックを受けることが理想です

出典：プレコンセプションケア医療者用マニュアル　第１版
メジカルビュー社　プレコンセプションケア
厚生労働省「健康日本２１」（第三次）
Korostovtseva L et al. Sleep and Cardiovascular Risk. Sleep Med Clin. 2021 Sep; 16(3)

妊娠を希望する場合の影響

- 歯周病と妊娠のしやすさに関する研究はまだ十分になされていませんが、
  女性では、歯周ポケットがある場合、妊娠までに時間がかかる、
  男性では、歯周病がある場合、勃起不全と関連していたという報告があります

- その一方で、妊娠中の影響は確立されており、妊婦の歯周病は、低出生体重児や早産とも関連することが知られています
  そのため、妊娠前にむし歯の治療やクリーニングを行っておくことが推奨されています

- 出産したこどもへの長期的な影響は明らかになっていません

出典：プレコンセプションケア医療者用マニュアル　第１版
メジカルビュー社　プレコンセプションケア
厚生労働省「健康日本２１」（第三次）
Korostovtseva L et al. Sleep and Cardiovascular Risk. Sleep Med Clin. 2021 Sep; 16(3)

たばこの煙による健康への悪影響は喫煙者本人にとどまりません
他人のたばこの煙を吸わされる受動喫煙によって
健康への悪影響が生じることも指摘されています

喫煙の影響

- ✔ 能動喫煙：がん、循環器疾患（脳卒中、虚血性心疾患）、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、糖尿病等に関連しています
- ✔ 受動喫煙：肺がん、循環器疾患（脳卒中、虚血性心疾患）等に関連しています

喫煙率の低下、受動喫煙への曝露状況の改善が重要です

出典：厚生労働省：喫煙と健康問題について簡単に理解したい方のために（Q＆A）（https://www.mhlw.go.jp/topics/tobacco/qa/）
厚生労働省「健康日本２１」（第三次）

知っておきたい健康のリスク｜喫煙

妊娠を希望する場合の影響

妊娠前の喫煙

- **女性の不妊**：卵巣機能の低下や子宮内膜の状態悪化が着床不全と関連すること、不妊治療の成功率の低下が報告されている
- **男性の不妊**：・精子の形成・質・量・運動率の低下や勃起不全と関連する

妊娠中の喫煙
※受動喫煙も含む

- ・流産、死産、早産、胎児発育不全、低出生体重児、先天的な異常のリスクが増加することも多く報告されている
- ・加熱式たばこが紙巻たばこより健康リスクが低いという証拠はなく、使用は推奨されていない

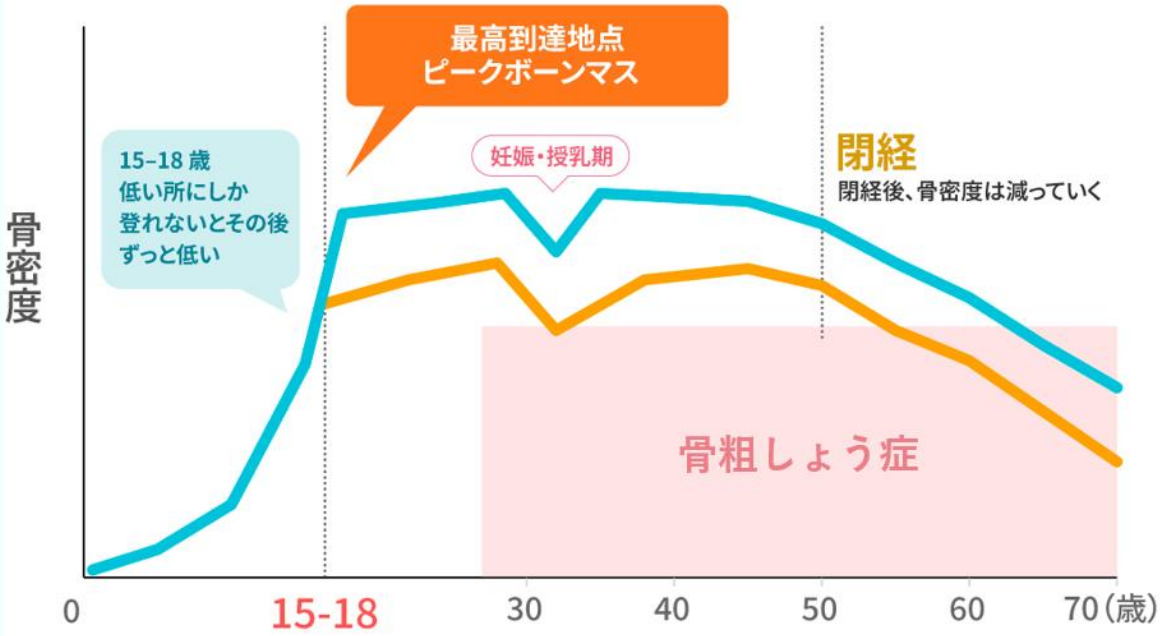
乳幼児への影響

- ・乳幼児突然死症候群では両親とも喫煙者でのリスクは10倍、さらに母親の喫煙が20本以上で20倍以上と言われている
- ・喫煙習慣のある女性のこどもには中耳炎や小児喘息、神経発達障害が見られる

出典：Grewal J et al. Maternal periconceptional smoking and alcohol consumption and risk for select congenital anomalies. Birth Defects Res A Clin Mol Teratol. 2008; 82 (7): 519-26.,
Shawe J et al. Preconception Health and Care: A Life Course Approach. Springer.

やせ・肥満が与える影響について - 月経、不妊、骨密度、次世代への影響

「やせ」が招く将来のリスク：骨密度の低下



- ✔ 人の骨密度は15～18歳で
  ピーク（ピークボーンマス）を迎える
- ✔ ピークが低いと、妊娠・授乳期や老年期
  に骨折のリスクが非常に高まる

出典：
・Ouyang, Y., Quan, Y., Guo, C., Xie, S., Liu, C.T., Huang, X., Huang, X., Chen, Y., Xiao, X., Ma, N., & Xie, R. (2022). Saturation Effect of Body Mass Index on Bone Mineral Density in Adolescents of Different Ages: A Population-Based Study. Frontiers in Endocrinology, 13.
・Seiya Orito Æ Tatsuhiko Kuroda Æ Yoshiko Onoe et al., J Bone Miner Metab 27:698–704 2009
・Joan M Lappe, Patrice Watson, Vicente Gilsanz et al. J Bone Miner Res, 30(1) 156–164, 2015

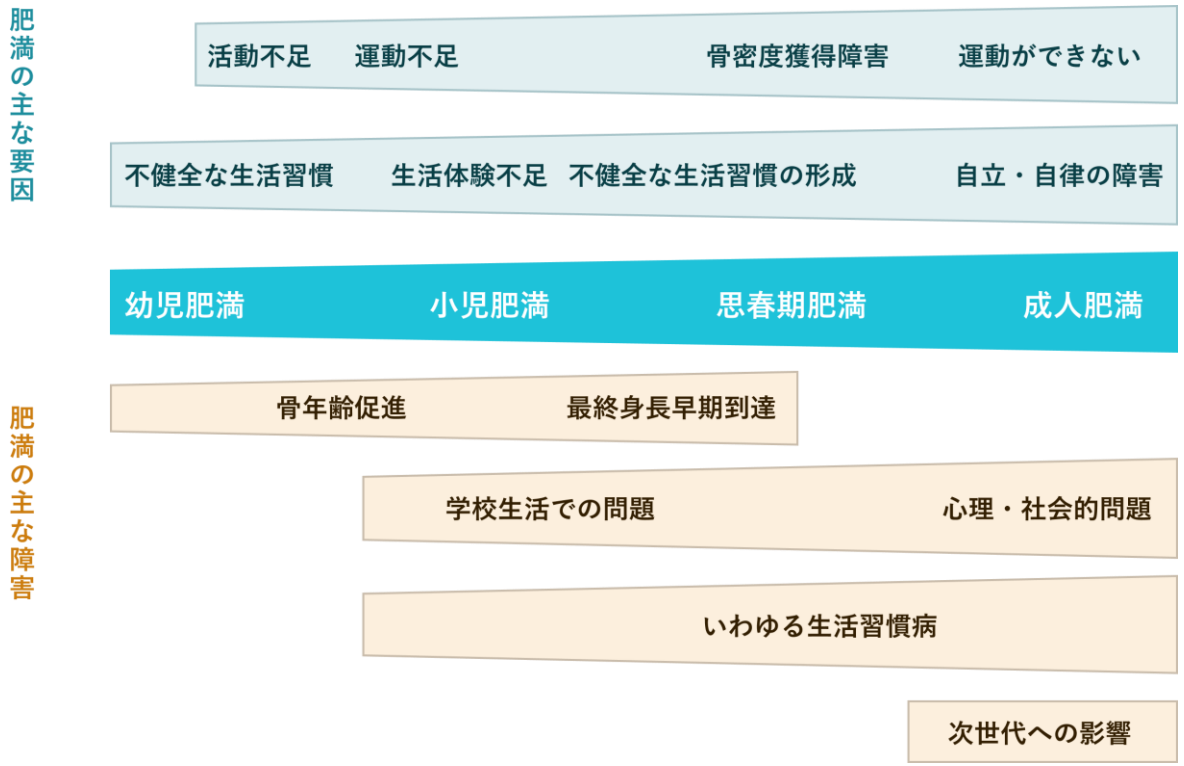
こどもまんなか
こども家庭庁

やせ・肥満が与える影響について - 月経、不妊、骨密度、次世代への影響

肥満とは

摂取エネルギーが消費エネルギーより多く、体脂肪が過剰に蓄積した状態

こどもの頃の食生活や
運動習慣が成人肥満、そして
次世代の健康へと影響する



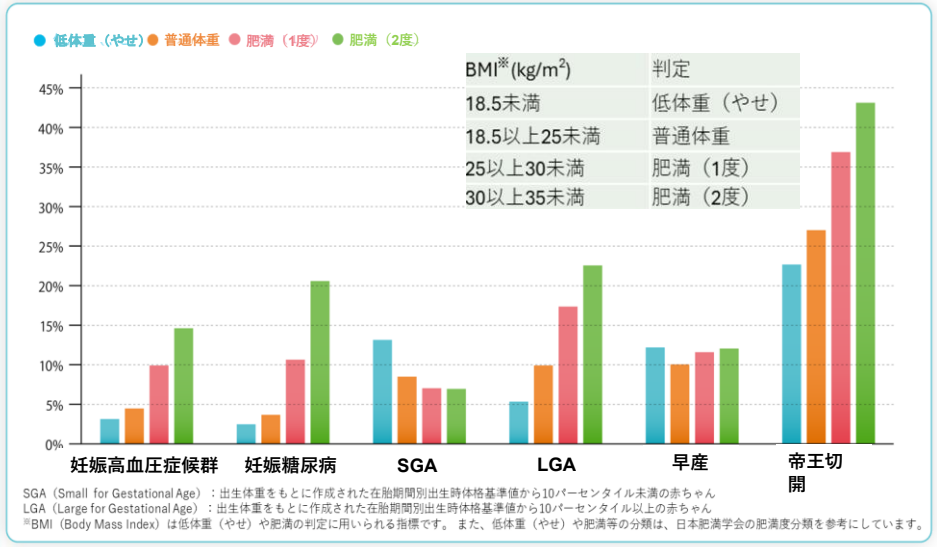
出典：
・Nagasaki K, et al., Obese Japanese children have low bone mineral density after puberty. J Bone Miner Metab, 2004; 22: 376-81
・Catalano PM, et al., Is it time to revisit the Pedersen hypothesis in the face of the obesity epidemic?Am J Obstet Gynecol, 2011; 204:479-87

こどもまんなか
こども家庭庁

やせ・肥満が与える影響について - 月経、不妊、骨密度、次世代への影響

肥満もやせも母児合併症が増加

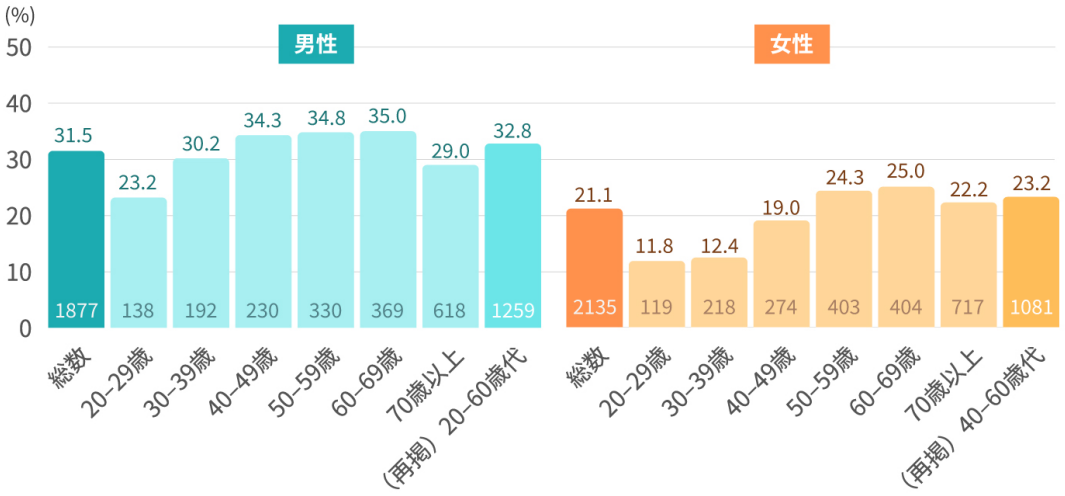
BMIが高くなるほど、妊娠高血圧症候群や妊娠糖尿病などのリスクが高まる



出典：Enomoto K, et al., PLoS One 11（6）e0157081,2016 を基に作図

肥満者の割合

20代女性で11.8%、30代女性で12.4%が肥満に該当



出典：厚生労働省「令和５年国民健康・栄養調査報告」を基に作図

こども家庭庁

やせ・肥満が与える影響について - 月経、不妊、骨密度、次世代への影響

次世代への影響

男性

肥満は男性ホルモンの低下・性機能や
精子の質・量を低下させる

女性

妊娠前の肥満は妊娠高血圧症候群や
妊娠糖尿病、早産等のリスクを増加させる

女性のやせは早産や赤ちゃんの発育不全に影響する

適正なBMIを維持するためには、バランスのよい食事をとることが基本
また、運動も欠かせない

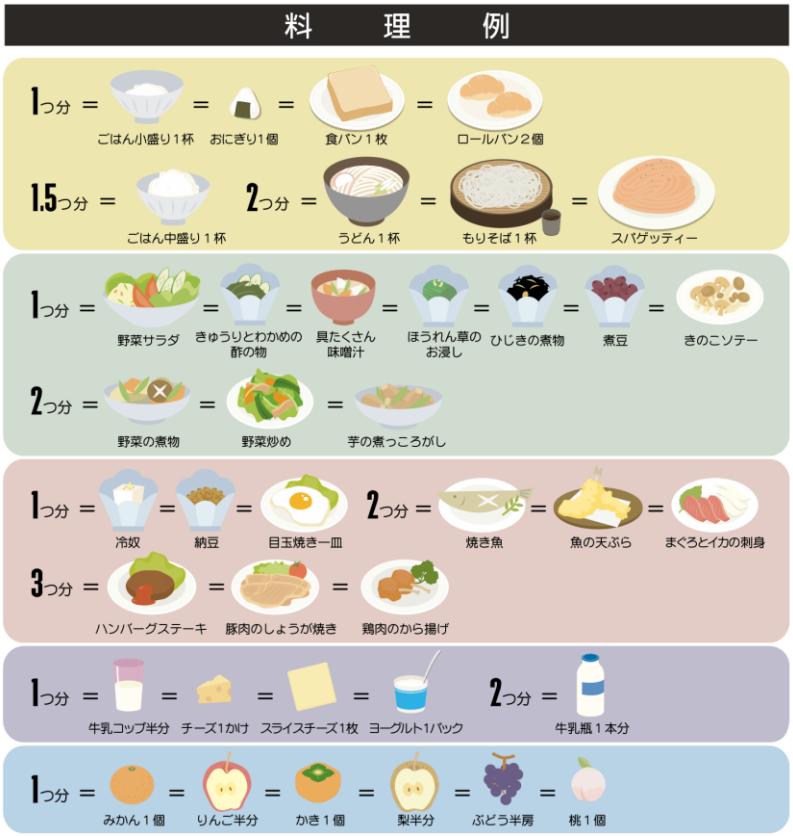
出典：
・Hanson MA, Poston L, Gluckman PD. DOHaD- the challenge of translating science to policy. J Dev Orig Health Dis 2019; 10: 263-267.
・Barks AK, Hall AM, Tran PV, Georgieff MK. Iron as a model nutrient for understanding the nutritional origins of neuropsychiatric disease.Pediatric Research 2019; 85: 176-182.
・Hammoud AO, Gibson M, Peterson CM, Meikle AW, Carrell DT.Impact of male obesity on infertility: a critical review of the current literature. Fertil Steril. 2008 Oct; 90(4): 897-904.
・DOI: 10.1016/j.fertnstert.2020.05.041 Couples‘ prepregnancy body mass index and time to pregnancy among those attempting to conceive their first pregnancy

栄養バランスの取れた食事

１食の中で「主食＋主菜＋副菜」の組合せを意識する

主食	炭水化物の供給源であるごはん・パン・麺・パスタ等
主菜	たんぱく質の供給源である肉・魚・卵・大豆・大豆製品等
副菜	ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源である野菜・海藻・きのこ・いも・豆類（大豆除く）等

加えて、主にたんぱく質・カルシウムを多く含む「牛乳・乳製品」と主にビタミンC、カリウム等を多く含む「果物」を1 日の中でとるようにすると、さらに理想的なバランスのよい食事に



出典：厚生労働省・農林水産省作成　食事バランスガイドより引用（再掲）

こども家庭庁

不足しやすい栄養素

バランスのよい食事は次のような症状の予防や解消にもつながる

症状	不足しやすい栄養素	取り入れたい食材
貧血	鉄、葉酸、ビタミンB_{12}、たんぱく質	レバーや赤身肉、大豆製品等
肌荒れ	ビタミンB_2、ビタミンB_6、ビタミンC、たんぱく質、必須脂肪酸	緑黄色野菜、青魚、種実類、納豆等
便秘	食物繊維、マグネシウム、水分	根菜類、全粒穀物、海藻、発酵食品等
疲労感	ビタミンB_1、ビタミンB_2、ビタミンB_6、鉄、マグネシウム、たんぱく質	卵、赤身魚、豚肉、納豆等

出典：「健康食品」の安全性・有効性情報（国立健康・栄養研究所）をもとに作成

調理が難しい場合は…



冷凍野菜の活用



温めて食べられるチルド商品や
お湯を注ぐだけの商品などの活用



缶詰やコンビニ惣菜の組み合わせ

こども家庭庁

検査やワクチンについて考えよう

Preconception Care

こども家庭庁

検査やワクチンについて考えよう

- □ 感染症から自分を守ります
  （□感染症予防のためにコンドームをつけます /
  □自分もパートナーも性感染症のチェックを受けます）
- □ 避妊を知ります
- □ 妊娠する前にワクチンの接種を考えます
- □ がんのチェックをします

こどもまんなか
こども家庭庁

検査やワクチンについて考えよう

- [x] 感染症から自分を守ります
  （□感染症予防のためにコンドームをつけます /
  □自分もパートナーも性感染症のチェックを受けます）
- [ ] 避妊を知ります
- [ ] 妊娠する前にワクチンの接種を考えます
- [ ] がんのチェックをします

こどもまんなか
こども家庭庁

感染症予防のためにコンドームをつけます

知っておきたい
主な感染症と症状

性器クラミジア感染症	排尿痛、うみやかゆみ、のどの違和感自覚症状が乏しいために気づかないうちに不妊の原因となっていることも
性器ヘルペス感染症	外陰部の痛みやかゆみのある水疱や潰瘍
尖圭コンジローマ ヒトパピローマウイルス感染による	外陰部、膣、肛門まわりの先の尖ったイボ男女共に自覚症状が乏しい
梅毒	初期は性器や口腔のしこり、手のひら、足の裏、体中の湿疹など。胎児に感染すると先天梅毒となることがある
淋菌感染症	排尿痛やうみ 、のどの違和感 女性では不妊や子宮外妊娠の原因となることも

●10代後半は横ばいだが、20代では性器クラミジア感染症と淋菌感染症の報告数が増加している
また、梅毒は、2021年以降報告数が大きく増加しており、女性は20代、男性は20～50代の幅広い層を中心に報告されている

※厚生労働省性感染症報告数より

●コンドームは正しく使うことで、完全にではないが、性器クラミジア感染症、淋菌感染症、 HIVなどの性的接触による感染の大部分を防ぐことができる
なお、性器ヘルペス感染症や梅毒、ヒトパピローマウイルスに関しては、予防効果はあるのの上記に比べると効果が落ちる。

●コンドームを使用しない性行為（オーラルセックス等）でも感染するため、注意が必要

こども家庭庁

自分もパートナーも性感染症のチェックを受けます

●感染しても症状がなく、気がつかない場合も多い！

●性感染症は不妊症のリスクとなる。

●パートナーと一緒に性感染症チェックを受けよう！

主に女性は婦人科、男性は泌尿器科で検査できます。男女一緒に検査できる婦人科も増えています。保健所でも無料・匿名で検査が出来るところもあります！

こどもまんなか
こども家庭庁

検査やワクチンについて考えよう

□ 感染症から自分を守ります
（□感染症予防のためにコンドームをつけます /
□自分もパートナーも性感染症のチェックを受けます）

☑ 避妊を知ります

□ 妊娠する前にワクチンの接種を考えます

□ がんのチェックをします

こどもまんなか
こども家庭庁

こども家庭庁

避妊を知ります



○ コンドームの避妊効果は低いが、**性感染症の予防効果は高い**

○ 低用量ピルは、決められた内服方法を守れれば、
避妊成功率は99％

避妊方法	避妊のメカニズム	パール指数※1		価格	メリット	デメリット	主体
		正しい使用	一般的な使				
経口避妊薬（OC）	排卵をおさえる	0.3	7	約1ヶ月分 2,500～3,000円	正しい使用により避妊効果が極めて高い。女性主導で避妊できる。比較的安価で入手可。避妊以外の副効用あり。	医師による処方を要する。毎日服用する必要あり、飲み忘れによる避妊効果減。副作用あり（稀だが重篤な血栓症、頻度の高い不正出血な	女性
レボノルゲストレル放出子宮内システム（LNG-IUS）	子宮内の粘液の状態を変化させ、受精を妨げる	0.5	0.7	1回の装着（最長5年分） 約40,000円	長期にわたる高い避妊効果あり。女性主導で避妊できる。長期に避妊する場合は安価。40歳以上や喫煙者、前兆を伴う片頭痛を有する場合にも、使用可。月経痛・月経血量	医師による処置を要する。処置に伴うリスク・処置後の副作用の可能性。自己装着・抜去不可。挿入位置がずれると避妊効果が低下す	女性
銅付加子宮内避妊具（IUD）	銅イオンが精子に作用し受精を妨げる	0.6	0.8	1回の装着（最長2～5年分） 約15,000～35,000円	IUSと同じ。ただし、月経痛・月経血量の減少はない。	IUSと同じ。加えて、過多月経などの副作用の可能性。	女性
男性用コンドーム		2	13	12個/1ケース 約1,000～5,000円	市販で安価に入手可。性感染症を予防できる。	女性主導で避妊できない。避妊効果は高くない（脱落や破損の可能性あ	男性
基礎体温法	妊娠しやすい日を避けて性交渉をする	信頼できるデータなし		体温計1台 約1,000～2,000円	月経周期の把握により体調管理に役立てられる	毎朝測定する必要あり。避妊効果の高低は不明。	女性
膣外射精（性交中絶法）	精子と卵子が出会うことを物理的に妨げる	4	20		物品や費用がかからない	女性主導で避妊できない。避妊効果が低い	男性

世界保健機関（WHO）「Family Planning — A global handbook for providers, 2022 edition」より改変。不可逆性の高い避妊法である不妊手術（卵管結紮・精管結紮）を除く、我が国で使用可能な避妊法を抜粋。
※1 100人の女性が使用開始1年間で避妊に失敗する数。1年間避妊しなかった場合の妊娠件数は100人中85人と言われている。

検査やワクチンについて考えよう

□ 感染症から自分を守ります
（□感染症予防のためにコンドームをつけます /
□自分もパートナーも性感染症のチェックを受けます）

□ 避妊を知ります

☑ 妊娠する前にワクチンの接種を考えます

□ がんのチェックをします

こども家庭庁

妊娠する前にワクチン接種を考えます

● 妊娠前にワクチン接種をすることで、防げる感染症があります

ワクチン	胎児への合併症
風しん	先天性風しん症候群（白内障や難聴、心臓の形態異常など）、流産など
水痘 （みずぼうそう）	先天性水痘症候群（四肢形成不全、視覚障害など）の報告がある 新生児水痘など
麻しん （はしか）	流産など
流行性耳下腺炎 （おたふくかぜ）	流産など

● 生ワクチンなので、接種後2ヵ月間は原則避妊が必要です

妊娠中のワクチン接種はできません。

こども家庭庁

こども家庭庁

先天性風しん症候群

●妊娠中（とくに妊娠初期）の
女性が風しんに感染すると
赤ちゃんに先天性風しん症候群が
おこる可能性がある

●感染する時期が早いほど
赤ちゃんの症状が重篤になる

●小児では30-50%程度、成人でも
15%程度に不顕性感染がある

本人は感染していることに
気が付いていなくても、
家族にうつしてしまう可能性がある！



政府広報オンライン　「風しんの予防接種にご協力を！妊娠を希望する女性や家族・職場の人も、生まれてくる赤ちゃんのために。」を参照

風しんワクチン

●幼少期に罹患したかどうかを両親に確認しよう！

●自分のワクチン接種歴を確認しよう！

1990年3月以前に生まれた男女	風しんワクチンを1回しか接種していない
1979年3月以前に生まれた男性	風しんワクチンを1回も接種していない
1962年3月以前に生まれた女性	風しんワクチンを1回も接種していない

●麻しん・風しんワクチンの1回接種後の抗体保有率は約95%、2回接種後は99%。国内で発生した先天性風しん症候群は、風しんワクチン接種が1回のみの母体が含まれており、ワクチン接種は必ず2回必要

国立感染症研究所ホームページより

こどもまんなか
こども家庭庁

検査やワクチンについて考えよう

□ 感染症から自分を守ります
（□感染症予防のためにコンドームをつけます /
□自分もパートナーも性感染症のチェックを受けます）

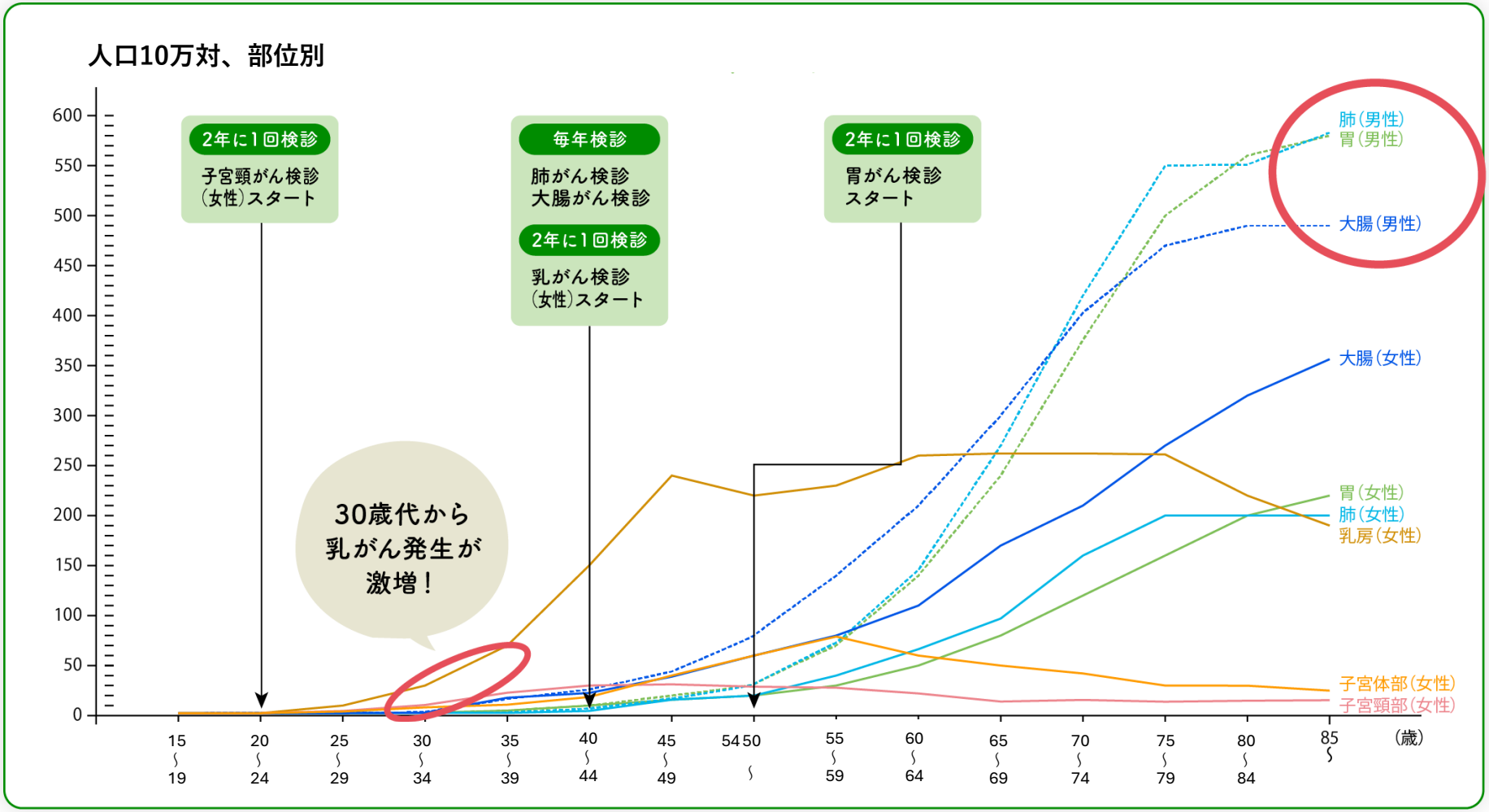
□ 避妊を知ります

□ 妊娠する前にワクチンの接種を考えます

☑ がんのチェックをします

こども家庭庁

年齢階級別がん罹患率



国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」（全国がん登録　2021年）

こどもまんなか
こども家庭庁

子宮頸がんは性交渉による
ヒトパピローマウイルス感染によっておこる

男性もHPV
に感染します

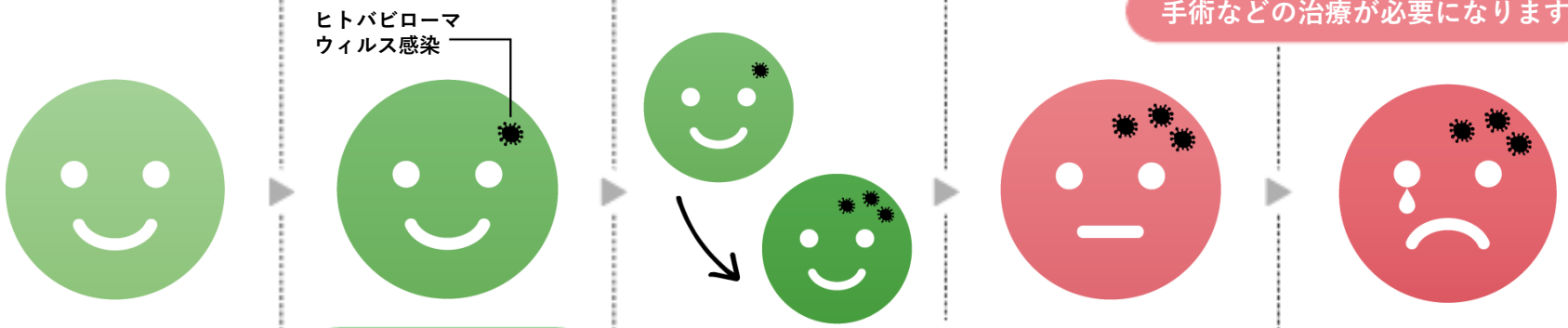
【子宮頸がんの進行】

❶HPVの感染
正常な子宮頸部の細胞にHPVが感染する

❷HPVの持続感染
一部の人でHPVがなくならず、ずっと感染した状態になる

❸前がん病変(異形成)
がんになる手前の状態になる

❹子宮頸がん
前がん病変からがんになる



手術などの治療が必要になります

ほとんどは自然に消えます→(❶へ)

一部は自然に正常に戻ることがあります→(❶へ)

数年～十数年かかって進行

※HPV感染は、主に性的接触によって起こります。一生のうちに何度も起こりえます

厚生労働省リーフレット　小学校6年生～高校1年生の女の子と保護者の方への大切なお知らせより

こども家庭庁

がんのチェックをします

子宮頸がん

婦人科で



「問診」



「視診」「内診」



「細胞診」

家族に乳がんや
卵巣がんが多ければ、
その主治医にいつから
検診をうけるべきか、
相談してみよう！

男性も稀ですが、
（乳がん全体の約1%）
乳がんになることがあります

乳がん



指で触れて確認



鏡の前で確認

乳房を意識する生活習慣

ブレスト・アウェアネス4つのポイント

❶ 自身の乳房の状態を知る（見て、触って）
❷ 乳房の変化に気を付ける（しこり、分泌など）
❸ 変化に気づいたらすぐ医師に相談
❹ 40歳になったら2年に1回マンモグラフィ

こども家庭庁

HPVワクチンについて知ってください

HPVワクチンを接種しなかった人達が、子宮頸がんになるリスクが一番高かった。
17歳以前に接種した人達は、17歳～30歳に接種した人達よりも、子宮頸がんになるリスクが低かった

若いうちにHPVワクチンを打った方が効果が高い



HPVワクチンの接種で、59～86人/1万人が子宮頸がんになることを回避できる

14～21人/1万人が子宮頸がんによる死亡を回避できるといわれています

The New England Journal of Medicine
HPV Vaccination and the Risk of Invasive Cervical Cancer
(Lei Jiayao, 2020)

厚生労働省リーフレット　小学校６年～高校１年の女の子と保護者の方へ大切なお知らせより

こども家庭庁

子宮頸がんで苦しまないためにできること

HPVワクチンでHPVの感染を予防



子宮頸がん検診でがんの早期発見、早期治療

こども家庭庁

参考資料

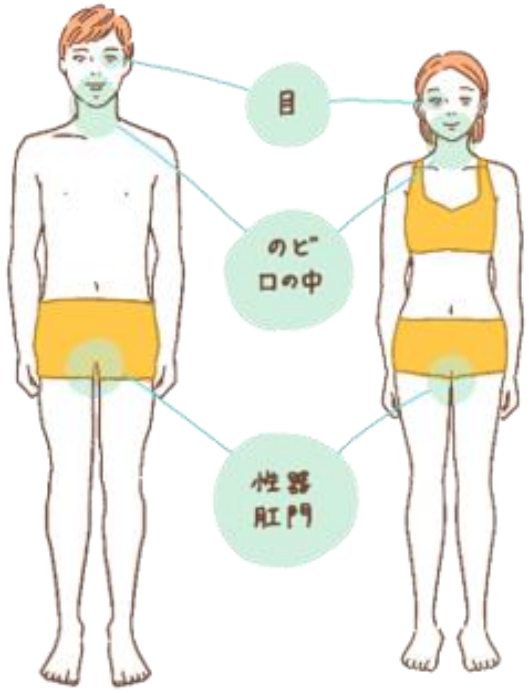
Preconception Care

こども家庭庁

性感染症とは

sexually transmitted infection:STI, sexually transmitted disease:STD

セックスやそれに準ずるオーラルセックスやアナルセックスなどの行為によって感染する病気のこと

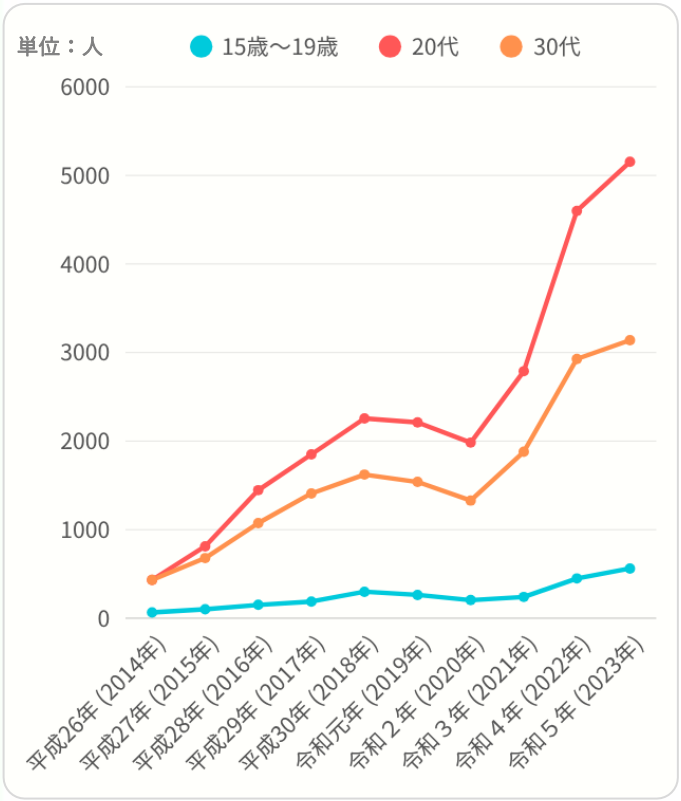


主な感染部位。性器・体液がつく、あるいは手が触れられる粘膜があるところ

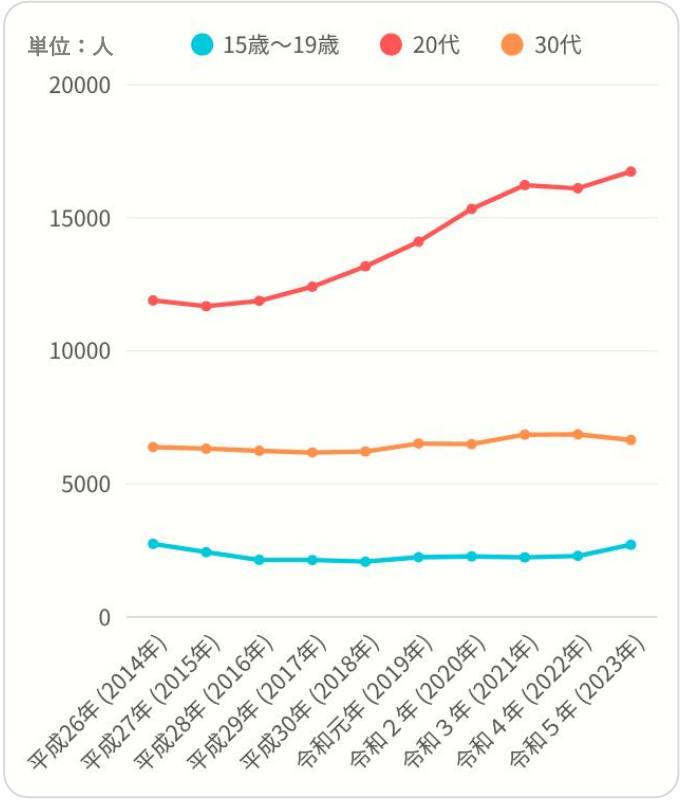
参考：厚生労働省「性感染症」　2025年10月14日アクセス
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/kekkaku-kansenshou/seikansenshou/index.html

性感染症

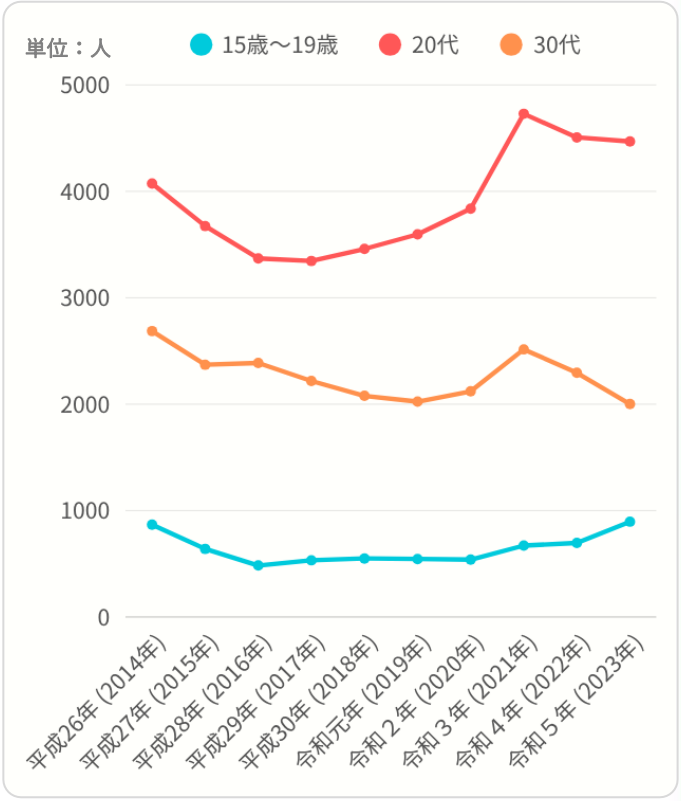
「梅毒」報告数の年次推移（全数報告）※



「性器クラミジア感染症」報告数の年次推移（定点報告）



「淋菌感染症」報告数の年次推移（定点報告）



※「梅毒」の届出様式等は、平成31年１月１日から変更されています
参考：厚生労働省「感染症発生動向調査」のデータを基に作成
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/kekkaku-kansenshou/seikansenshou/houkokusuu.html

こども家庭庁

性感染症

なぜ性感染症に気をつけなければならないのか？

① 無症状での進行*	感染しても、比較的軽い症状にとどまる場合や無症状の場合もあり、 知らない間に感染し他人に移す可能性がある
② 不妊症等の原因となりうる	性器クラミジア感染症や淋菌感染症、マイコプラズマ・ジェニタリウム感染症等、 一部のSTIでは異所性妊娠や不妊症・慢性下腹部痛と強く関連していると 言われている**
③ 胎児や赤ちゃんへの影響	性器クラミジア感染症は、胎児が産道を通るとき母親から感染し、結膜炎、 咽頭炎、肺炎などを起こす。梅毒に関しては梅毒報告者数の増加に伴い、 先天梅毒も増加している***

*参照：厚生労働省「性感染症」　2025年10月14日アクセス
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/kekkaku-kansenshou/seikansenshou/index.html
**出典：産婦人科診療ガイドライン - 婦人科外来編 2023
https://www.jsog.or.jp/activity/pdf/gl_fujinka_2023.pdf
***出典：日本性感染症学会誌　Vol.27,No. 1 性感染症 診断・治療 ガイドライン 2016 https://jssti.jp/pdf/guideline-2016.pdf

こども家庭庁

予防と対応

①セックスの最初から最後までコンドームを確実に使用すること
　オーラルセックスやアナルセックスの時もSTI予防のためにはコンドームは必要

②皮膚や粘膜に異常があった場合は、性的な接触を控え、
　産婦人科、泌尿器科等を受診して相談すること

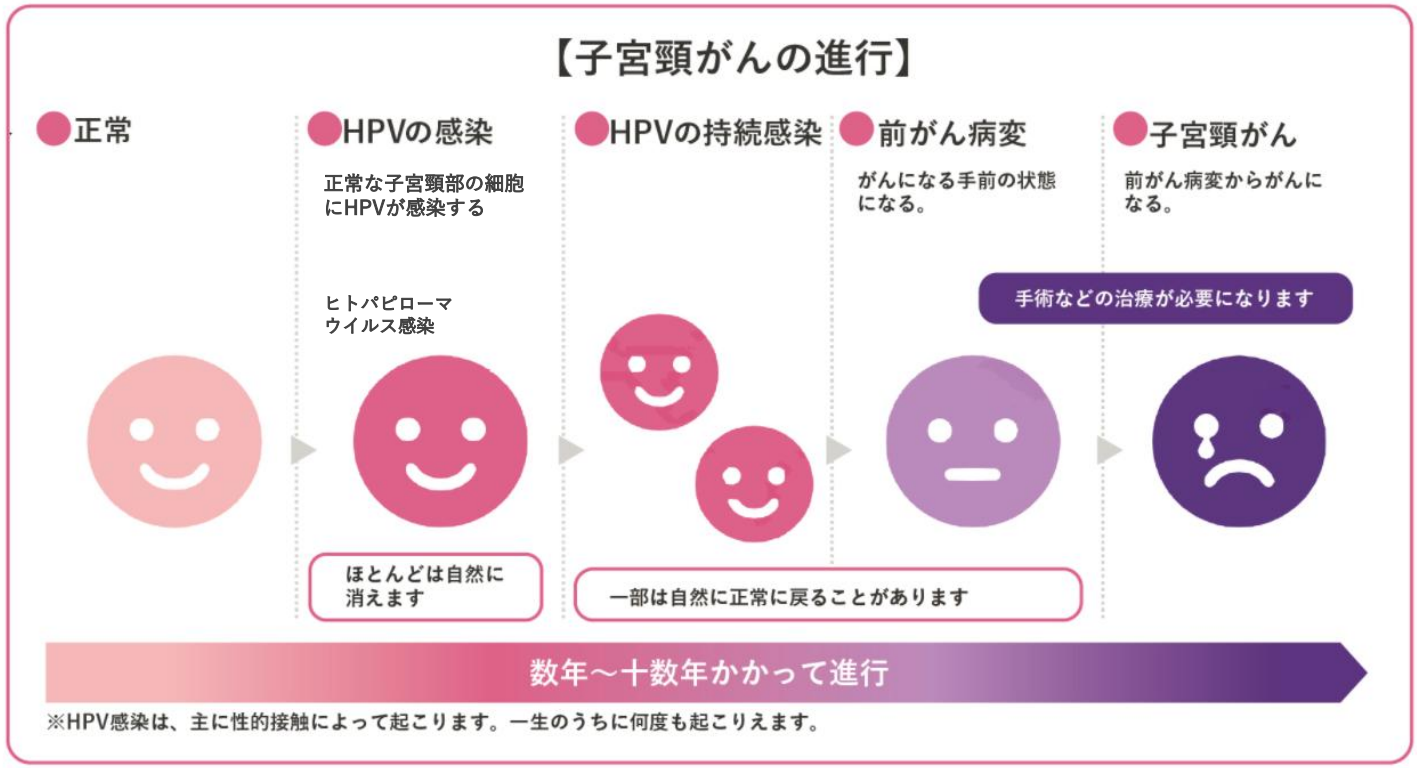
もしも感染がわかったら？

- ✔ 感染症を完全に治すため、パートナーと検査・治療を受けましょう
- ✔ 治療中は性交渉を避けましょう

受けるべきがん検診：子宮頸がん

子宮頸がん

子宮頸がんは性交渉によるヒトパピローマウイルス（HPV）感染によって起こる。



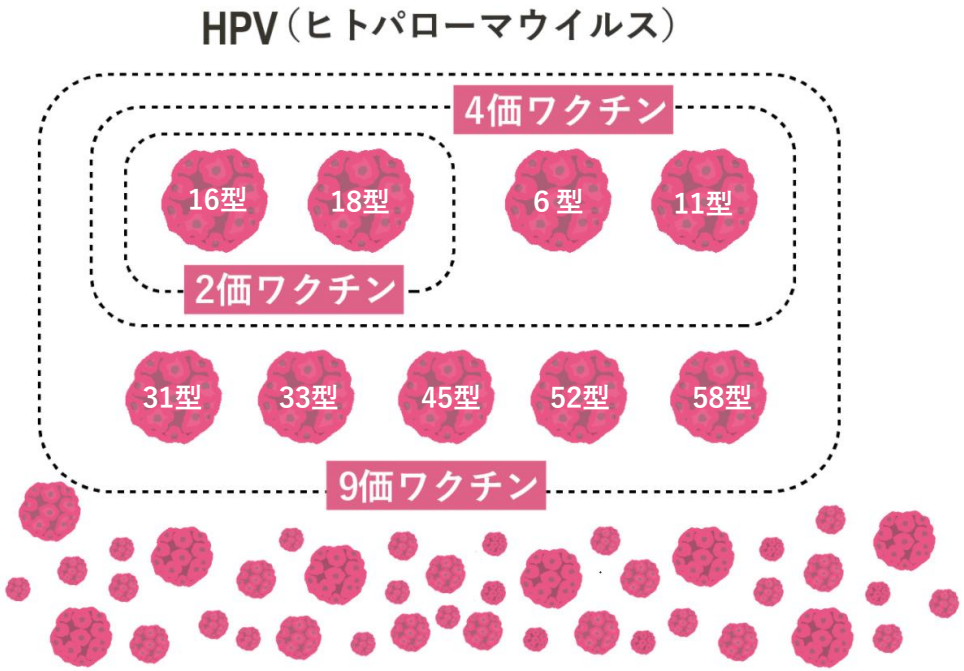
出典：「厚生労働省リーフレット「小学校６年～高校１年」相当の女の子と保護者の方へ大切なお知らせ」をもとに作成

こどもまんなか
こども家庭庁

受けるべきがん検診：子宮頸がん

HPVワクチン

子宮頸がん・その前がん病変の原因となるHPVの感染を予防できる。



2価・4価ワクチン

子宮頸がんの原因の
約５～７割を防ぐ

9価ワクチン

子宮頸がんの原因の
約８～９割を防ぐ

男性のHPV関連がんについて

男性のHPV関連がんとしては、
中咽頭がん、肛門がん、陰茎がん等があり、
主にHPV16・18 型が関与しているとされています。

出典：日本小児科学会 「日本小児科学会の「知っておきたいわくちん情報」」より作成
出典：国立感染症研究所 「ヒトパピローマウイルス（ HPV ）ワクチン ファクトシート追補版」

こどもまんなか
こども家庭庁

受けるべきがん検診：子宮頸がん

検診の位置付けは、子宮頸がんに進展する前の前がん病変を早期発見・診断をすること

市町村で実施する検診

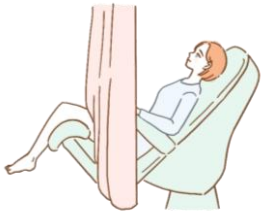
- 20歳以上の女性を対象とし、20～69歳の女性に２年に１回、細胞診の実施を推奨
- 令和６年に「HPV検査単独法」による子宮頸がん検診が国の指針に追加され、要件を満たす自治体が導入
  30～60歳の女性に５年に１回検査を実施し、罹患リスクが高い者については１年後に受診

➡ 異常があったら、 婦人科での精密検査

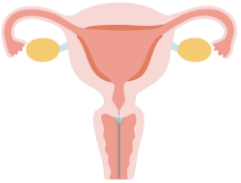
子宮頸がん



「問診」



「視診」「内診」

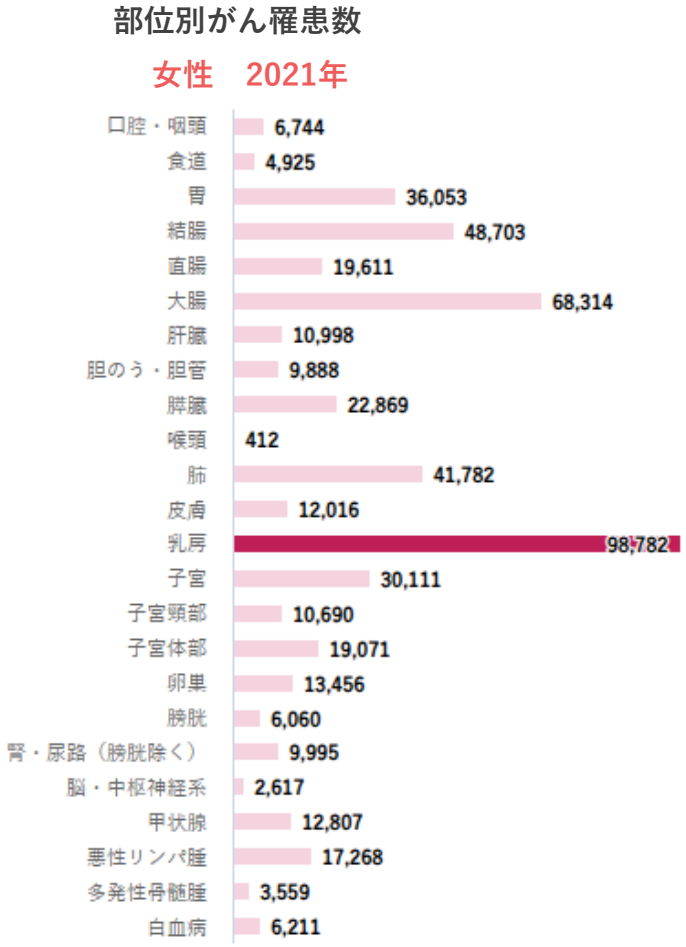


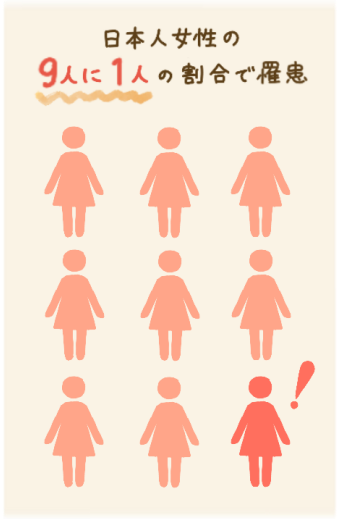
「細胞診」

こども家庭庁

受けるべきがん検診：乳がん

乳がん





- 乳がんは、女性の部位別がん罹患数1位
- 女性ホルモンのエストロゲンが関与しているため、発症が比較的若く、初経が早い・閉経が遅い・出産歴がない・授乳歴がないなど、エストロゲン分泌期間が長い人が罹患しやすい
- 家族に乳がんの罹患者がいた場合、乳がんの発症リスクは増加する*
- まれに男性も罹患

*出典：乳がん診療ガイドライン 2022年版

出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」（全国がん登録）

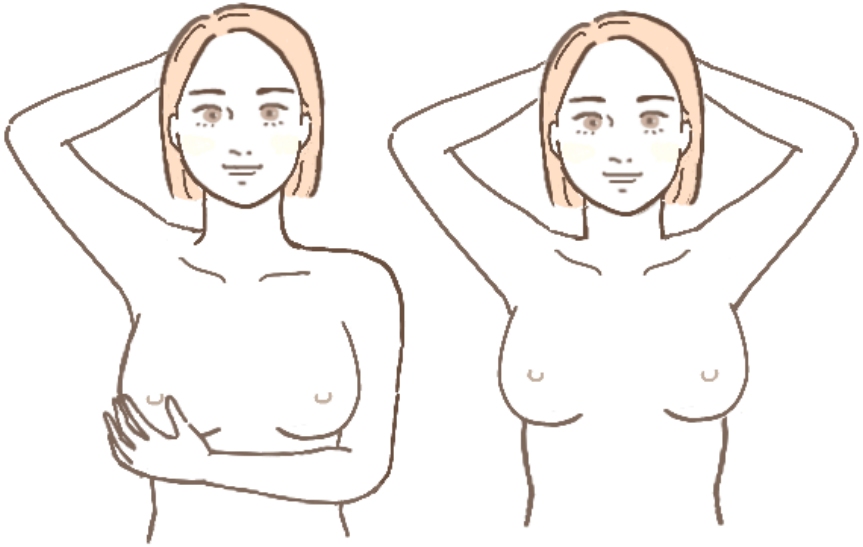
こどもまんなか
こども家庭庁

受けるべきがん検診：乳がん

乳房を意識する生活習慣＝「ブレスト・アウェアネス」

乳がんの早期発見・早期診断・早期治療に繋がる可能性のある重要な生活習慣です！

乳がん



指で触れて確認　　鏡の前で確認

こども家庭庁

受けるべきがん検診：乳がん

ブレスト・アウェアネス　４つのポイント

Point１ 日頃から自分の乳房の状態を知る

着替えや入浴の際など、
見て・触って確認

Point２ 乳房の変化に気をつける

しこり、乳頭からの分泌、乳頭や乳輪のびらん、
皮膚の凹みやひきつれなど

Point３ 変化に気づいたらすぐ医師に相談する

乳がん以外の良性の病変の可能性も
病院やクリニック等の医療機関を受診

Point４ 40歳になったら２年に１度乳がん検診

マンモグラフィは、40歳以上での乳がんの
死亡率を減少させる。忘れずに受診を！

40歳未満の方は Point１～３を実践し、
変化に気付いたらすぐに医療機関を受診。

出典：日本乳がん学会「ブレスト・アウェアネス」もとに作成

こどもまんなか
こども家庭庁

妊娠前に検討するワクチン接種

妊娠中の母体や胎児の健康を守るため、妊娠前に必要な検査を行い、
ワクチン接種を受けることも検討ください。

妊娠前

- 風しん
- 麻しん（はしか）
- 水痘（みずぼうそう）
- 流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）

妊娠中でも可

- インフルエンザウイルス
- 新型コロナウイルス

出典：日本産科婦人科学会　日本産婦人科医会 産婦人科　診療ガイドライン－産科編2023

こどもまんなか
こども家庭庁

妊娠前に検討するワクチン接種：風しん

特徴と症状

- 風しんウイルスによって引き起こされる感染症で発熱や発疹、リンパ節の腫れなどの症状が現れる
- 風しんに対する免疫が不十分な妊娠20週頃までの女性が風しんウイルスに感染すると、眼や心臓、耳などに障害を持つ先天性風しん症候群の児が生まれる可能性がある
- 抗体が一定以上あると感染を防ぐことができる

対策

- 妊活を始める前にまずは、ワクチン接種歴の確認が必要である
- 不十分な場合はワクチン接種を検討ください。
- 現在、妊娠を予定している女性やその同居者に対して風しん抗体検査やワクチン接種に関する助成を行っている自治体もある。詳しくはお住まいの自治体のホームページを確認

出典：国立成育医療研究センター　https://www.ncchd.go.jp/

妊娠前に検討するワクチン接種：麻しん

特徴と症状

- 麻しんウイルスによって引き起こされる感染症で「はしか」とも呼ばれ、強い感染力を持つ
- 免疫を持っていない人が感染すると高い確率で発症し、
  発熱や咳、鼻水といった風邪のような症状が現れ、38度以上の高熱と発しんが出現することが特徴
- 麻しん感染は妊婦の重症化や胎児の流・早産のリスクを高める

対策

- 妊活を始める前にまずは、ワクチン接種歴の確認が必要
- 免疫が不十分な場合はワクチン接種を検討

出典：国立成育医療研究センター　https://www.ncchd.go.jp/

こども家庭庁

妊娠前に検討するワクチン接種：水痘

特徴と症状

- 通称：みずぼうそう
- 水痘は水痘・帯状疱疹ウイルスによって引き起こされる感染症
- 発熱と全身にかゆみを伴う水疱を形成することが特徴
- 胎児に先天性水痘症候群(四肢形成不全、視覚障害など)を引き起こすリスクがある
- 妊娠中母体は免疫力の低下のため重症化しやすく肺炎を引き起こすことがある

対策

- 妊活を始める前にまずは、ワクチン接種歴の確認が必要
- 免疫が不十分な場合はワクチン接種を検討

出典：国立成育医療研究センター　https://www.ncchd.go.jp/

こどもまんなか
こども家庭庁

妊娠前に検討するワクチン接種：流行性耳下腺炎

特徴と症状

- 通称：おたふくかぜ
- ムンプスウイルスによって引き起こされる感染症
- 唾液腺の腫れや痛み、発熱を主症状とすることが特徴
- ムンプスウイルス感染は妊娠初期の感染では流産が増加する可能性がある
- 男性では不妊症の原因となることがある

対策

- 妊活を始める前にまずは、ワクチン接種歴の確認が必要
- 免疫が不十分な場合はワクチン接種を検討

出典：日本小児科学会「日本小児科学会の「知っておきたいわくちん情報」」
出典：国立健康危機管理研究機構　ムンプスウィルス病原体検査マニュアル　https://id-info.jihs.go.jp/relevant/manual/010/Mumps2015.pdf

こどもまんなか
こども家庭庁

妊娠前に検討するワクチン接種：妊娠中でも接種を検討可能なワクチン

インフルエンザワクチン

- 妊娠中のインフルエンザ感染は母体の重症化や発育遅延のリスクを伴う
- 妊娠中も接種可能

新型コロナウイルスワクチン

- 妊娠中に感染すると母体の重症化や胎児の早産リスクが高まる
- 妊娠中も接種可能

出典：国立成育医療研究センター　https://www.ncchd.go.jp/

こどもまんなか
こども家庭庁

妊娠前に検討するワクチン接種

妊娠前（生ワクチン）

- 風しん
- 麻しん（はしか）
- 水痘（みずぼうそう）
- 流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）

妊娠中でも可

- インフルエンザウイルス
- 新型コロナウイルス

ウイルスが胎児に移行する可能性あり妊娠中のワクチン接種は原則禁忌

接種前１ヶ月、接種後２ヶ月の避妊が必要です

こども家庭庁

人生を
デザインしてみよう

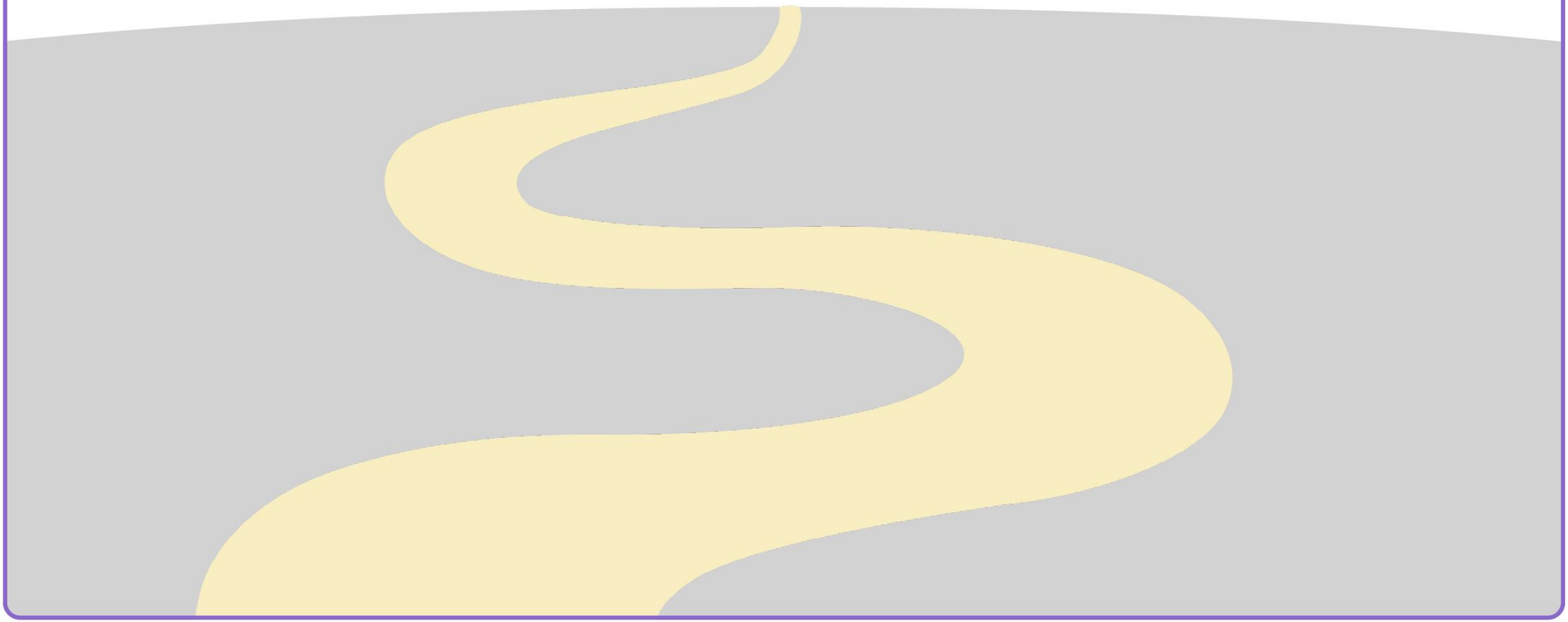
Preconception Care

こどもまんなか
こども家庭庁

ライフデザインしてみよう

こども家庭庁

人生には、進学、就職、結婚、妊娠・出産、育児、介護、住宅の確保、資産の形成、をはじめ、
たくさんのライフイベントがあります。将来のライフイベントについて、自分の価値観に基づいた
選択ができるように、自分の考え方や見通しを整理してみましょう
これからお示しする人生グラフを参考に、あなたの「希望の人生グラフ」を描いてみてください、
そしてそれを実現するために必要なことについて考えてみましょう



こども家庭庁

ライフデザインのイメージ

介護
仕事との両立

居住
どこで暮らす？

子育て
仕事との両立
出産　妊娠
こどもは欲しい？

進学・学び
何を学ぶ？
ずっと続けたいことは？
趣味
社会貢献

家庭
一人暮らし？
誰かと暮らす？
結婚する？

ライフワーク
資金はどうする？
老後

仕事
（就職、転職）
どんな働き方をしたい？



使える制度はあるか？
困ったときに誰に助けてと言えばいいのか？

どういう生き方をしよう？

からだとこころの健康
運動・食事・ヘルスチェック

イラスト出典：いらすとや

家庭、仕事、住まい等について

- ✓ ここまでの話を踏まえ、性別を問わず、家庭や住まい等について、自由にあなたの具体的な希望を描いてみましょう

（家庭について）

- ✓ 親世代の生活の状況等も踏まえつつ、結婚や妊娠、子育て等、家庭生活にについて幅広く考えてみましょう

（仕事について）

- ✓ ５年後、10年後にどんな仕事や職位についていたいか、そのために必要な自己研鑽は何か、子育てや介護との両立のためにどんな制度が使えるか等、今後のキャリアについて考えてみましょう

（住まいについて）

- ✓ 地方か都会か、また、戸建てか賃貸住宅か等、自分のライフステージに応じて、住まいについて考えてみましょう

こどもまんなか
こども家庭庁

考えてみよう、あなたのライフデザイン

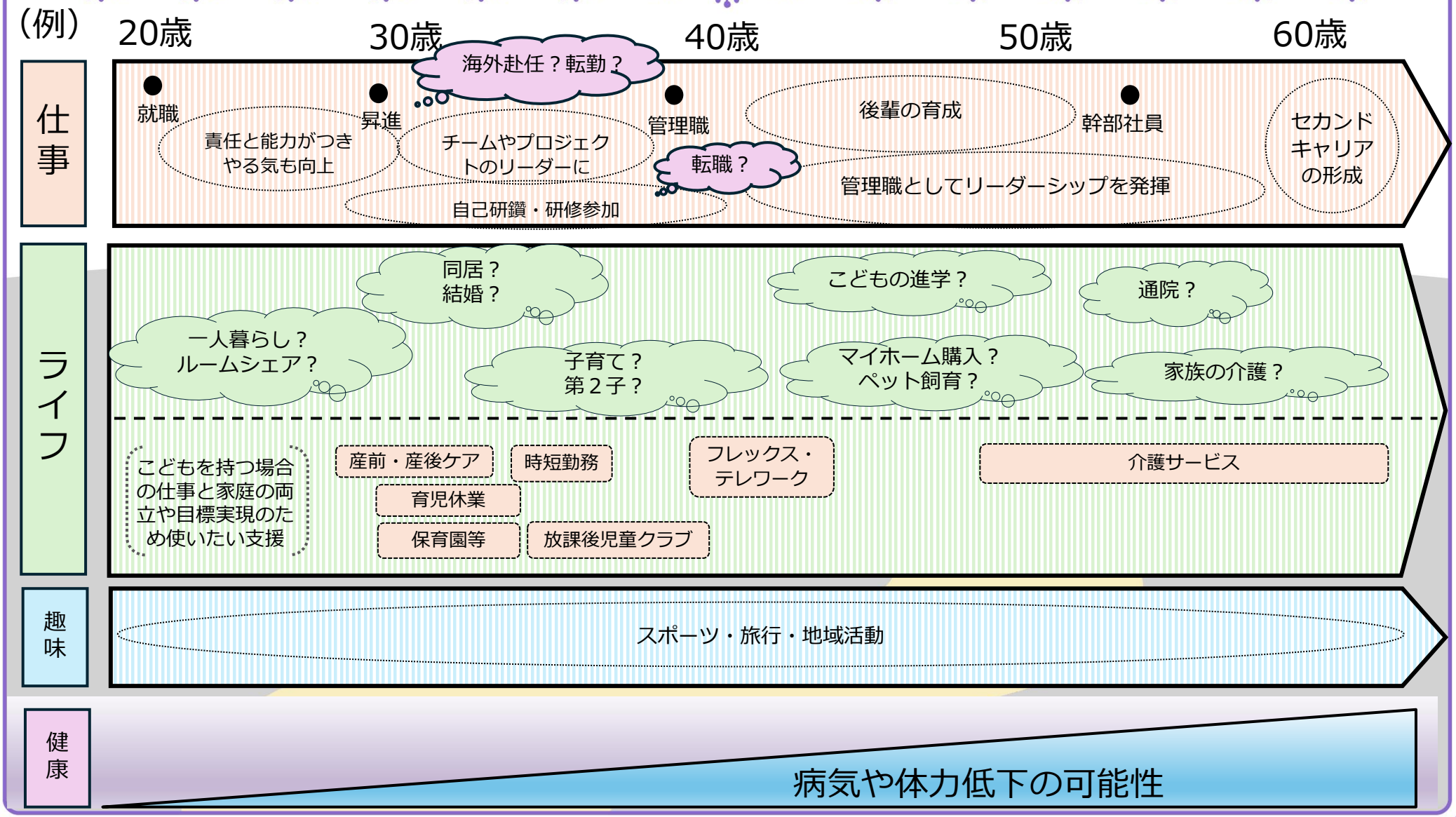
5年後、10年後の幸せな自分をイメージしてみてください

あなたはどうありたいですか？

こども家庭庁

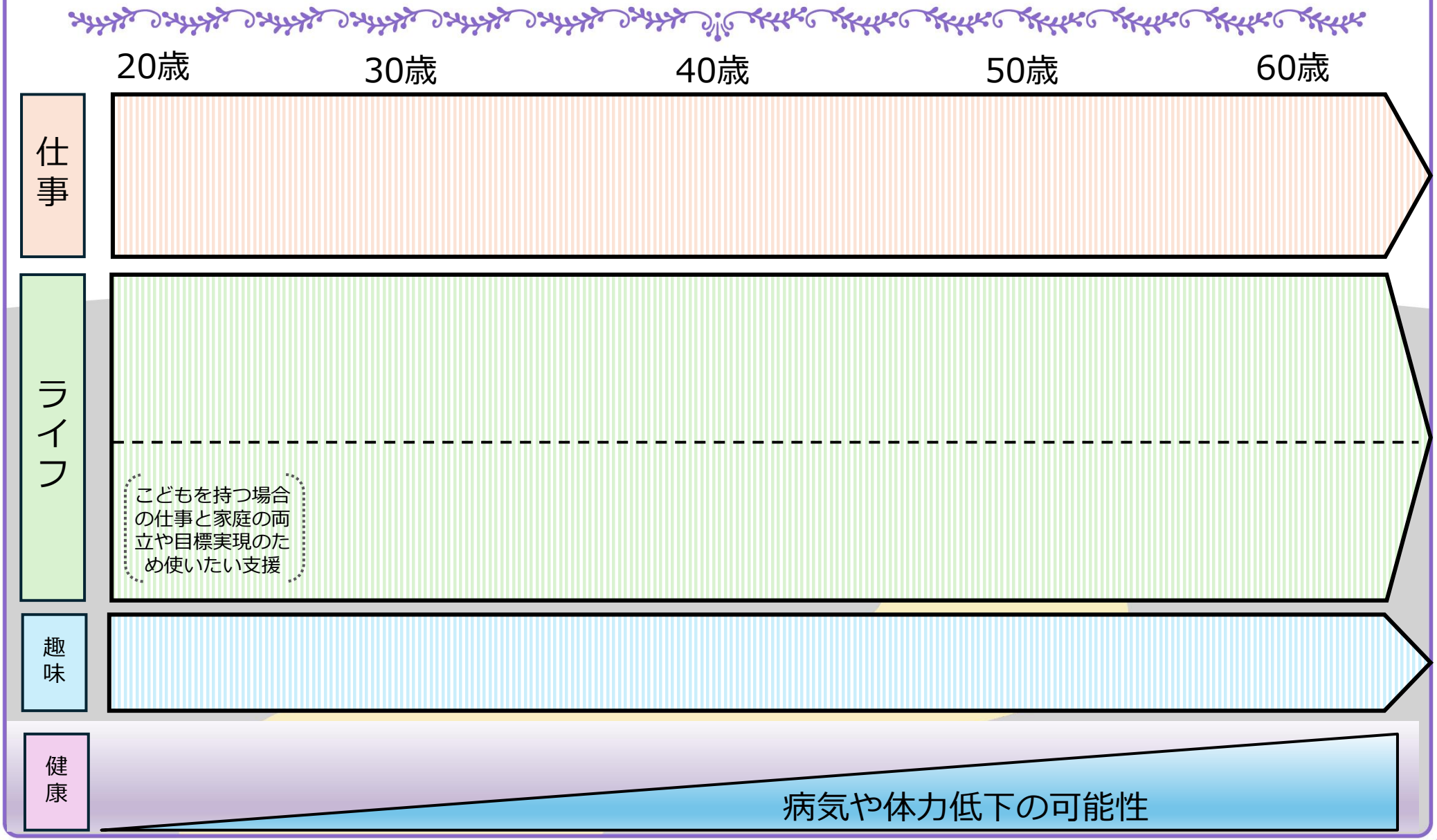
作業例

こども家庭庁


（例）
20歳
30歳
40歳
50歳
60歳
仕事
就職
昇進
管理職
幹部社員
海外赴任？転勤？
責任と能力がつき
やる気も向上
チームやプロジェク
トのリーダーに
転職？
後輩の育成
管理職としてリーダーシップを発揮
自己研鑽・研修参加
セカンド
キャリア
の形成
ライフ
同居？
結婚？
こどもの進学？
通院？
一人暮らし？
ルームシェア？
子育て？
第２子？
マイホーム購入？
ペット飼育？
家族の介護？
こどもを持つ場合
の仕事と家庭の両
立や目標実現のた
め使いたい支援
産前・産後ケア
時短勤務
育児休業
保育園等
放課後児童クラブ
フレックス・
テレワーク
介護サービス
趣味
スポーツ・旅行・地域活動
健康
病気や体力低下の可能性

あなたの「希望の人生グラフ」を描いてみましょう

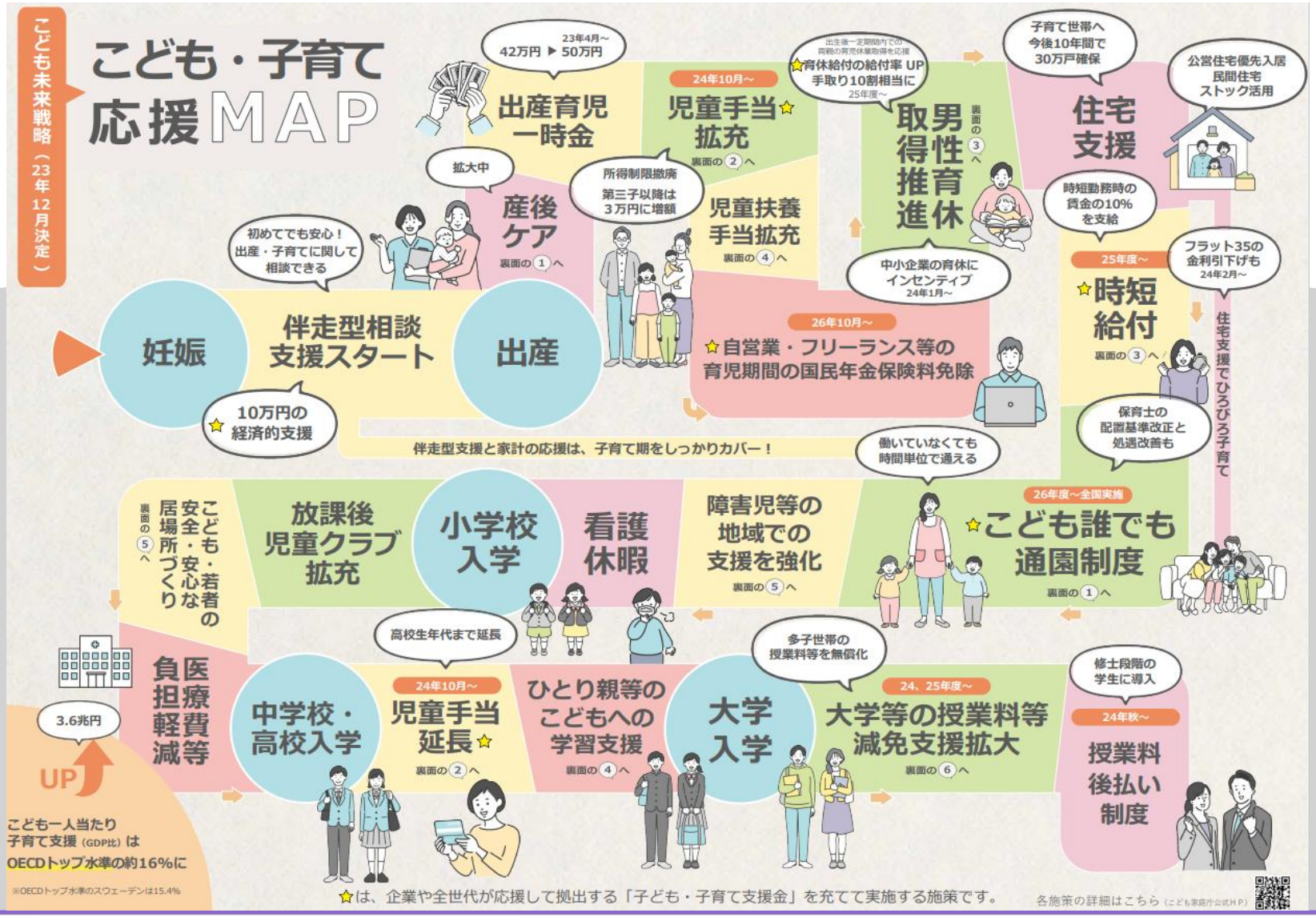
こども家庭庁



参考：こども・子育て応援ＭＡＰ
（国による支援策も多様）

こども家庭庁

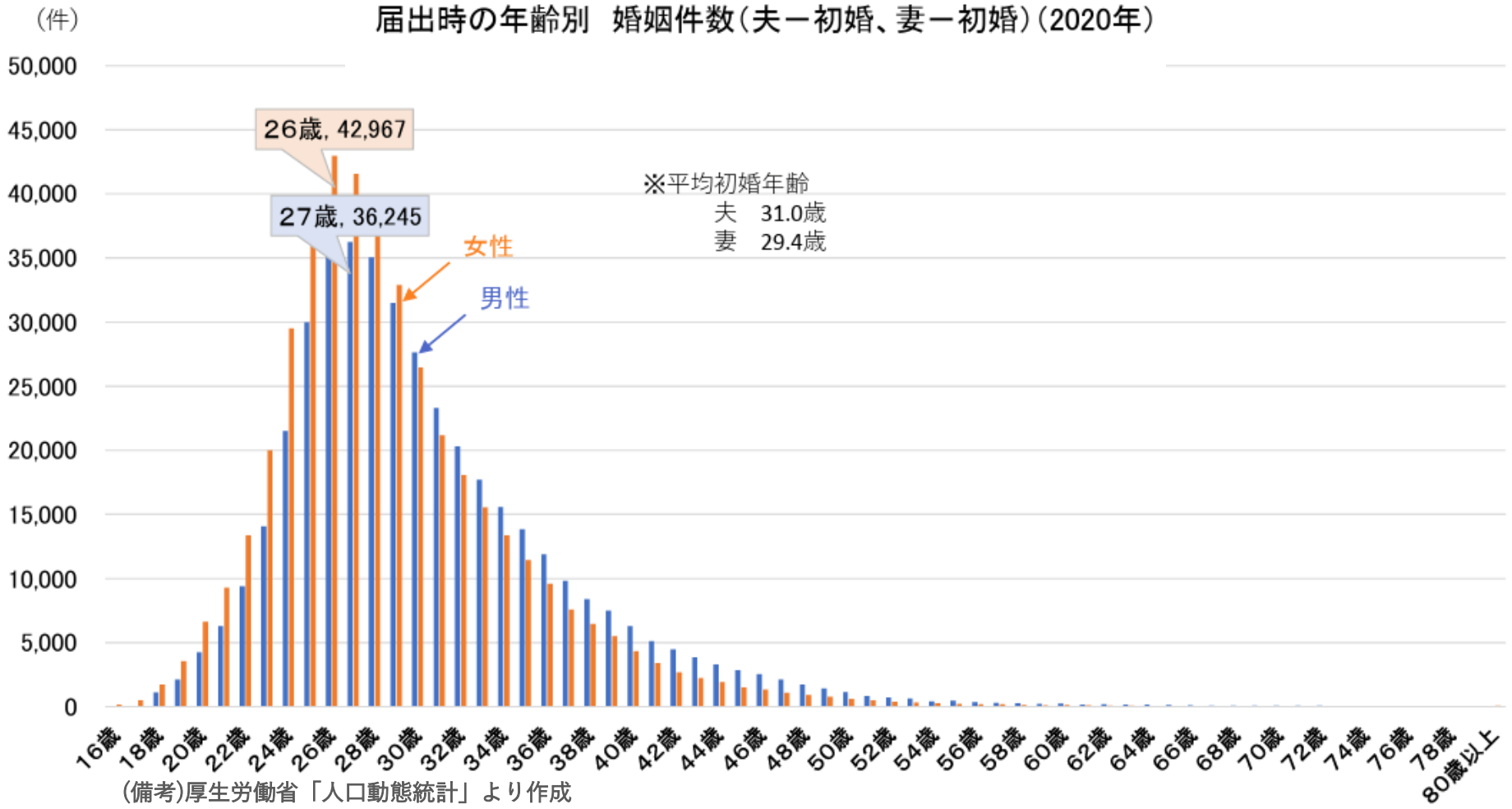
2025年９月時点



（参考）データで日本の今を知る

- 経験者は結婚、子育て、妊娠などのライフデザインに主観が入りやすいものです
- 客観的なデータで現状を確認しましょう

届出時の年齢別　婚姻件数（夫ー初婚、妻ー初婚）（2020年）

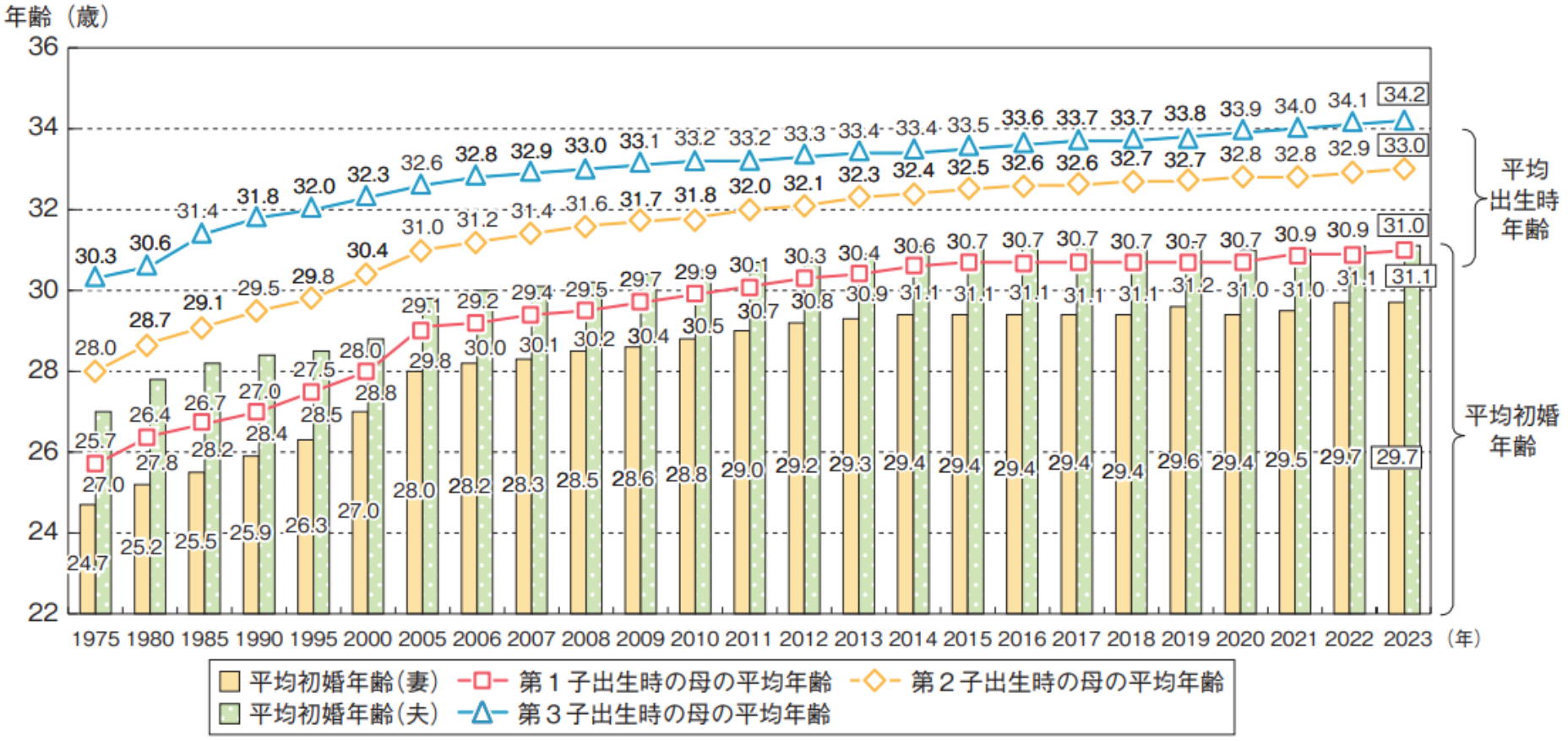


（備考）厚生労働省「人口動態統計」より作成

「内閣府男女共同参画局「人生100年時代の結婚と家族に関する研究会議論の整理」（令和４年７月）」よりこども家庭庁作成
https://www.gender.go.jp/kaigi/kento/Marriage-Family/siryo/pdf/giron_seiri_data.pdf

こども家庭庁

平均初婚年齢と出生順位別出生時の母の平均年齢の推移

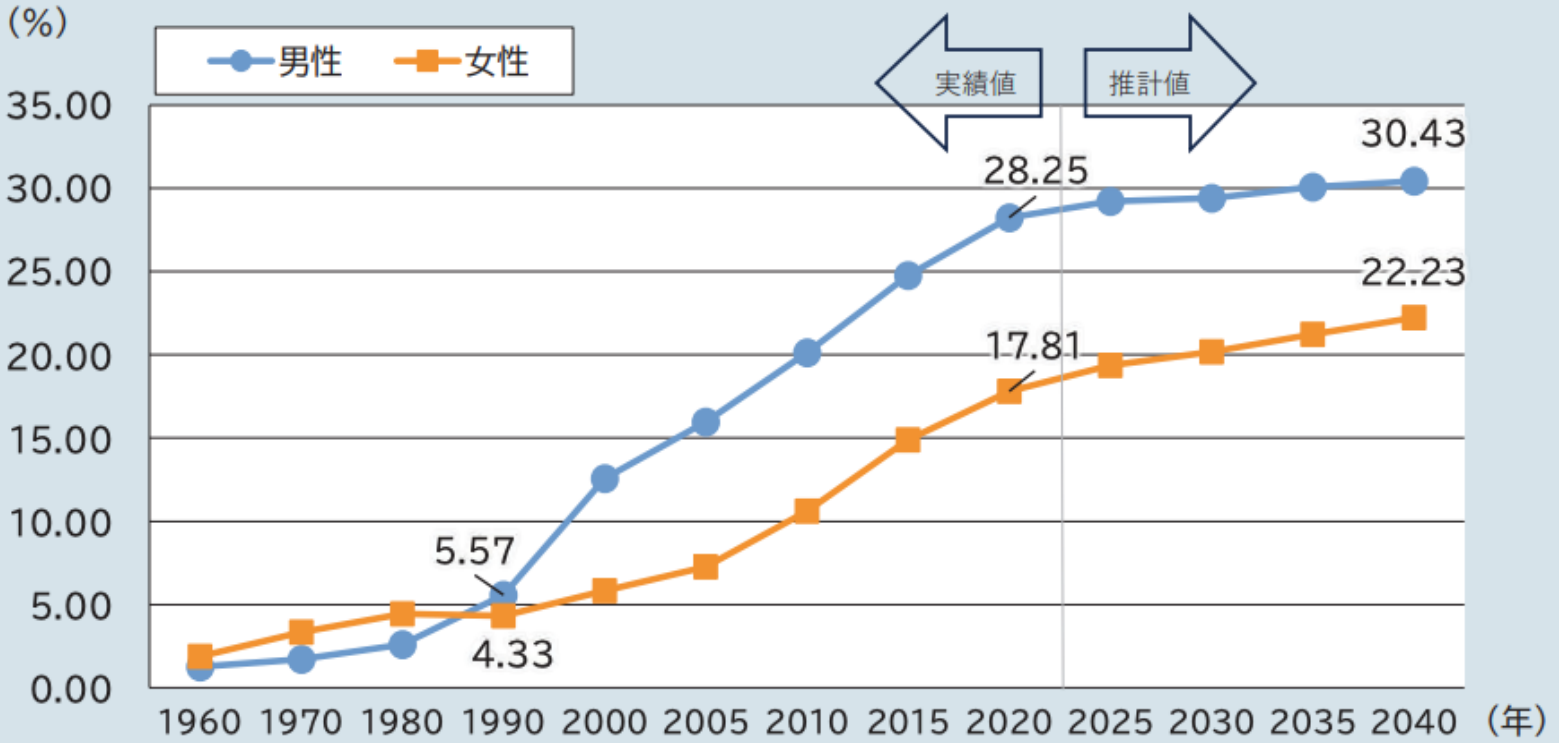


（出典）厚生労働省「人口動態統計」（確定数）
（注）「平均初婚年齢（妻）・（夫）」は、出典統計の「当該年に結婚生活に入り届け出たもの」の値で算出したもの。

https://www.cfa.go.jp/assets/contents/node/basic_page/field_ref_resources/26eaf394-b81d-4778-8303-eeb3d28c89c2/5e0d7f73/20250611_resources_white-paper_r07_02.pdf
「令和６年度　我が国におけるこどもをめぐる状況及び政府が講じたこども政策の実施状況（令和７年度版こども白書）」よりこども家庭庁作成

こども家庭庁

50歳時の未婚率の推移



資料：国立社会保障・人口問題研究所「人口統計資料集」（2024年版）、「日本の世帯数の将来推計（全国推計）」（令和6（2024）年推計）に基づき、厚生労働省政策統括官付政策立案・評価担当参事官室作成

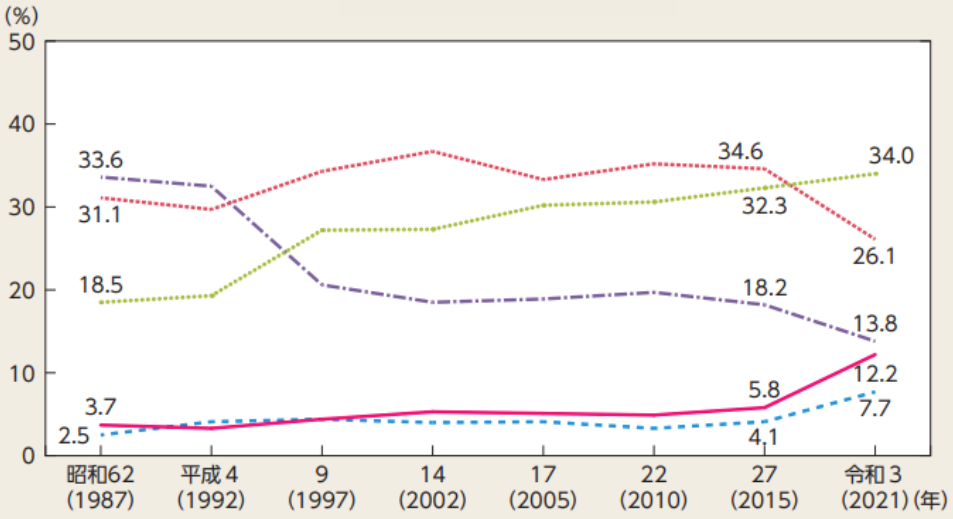
（注）50歳時の未婚率は、50歳時点で一度も結婚をしたことのない人の割合であり、2020年までの実績値は「人口統計資料集」（2024年版）、2025年以降の推計値は「日本の世帯数の将来推計（全国調査）」（令和6（2024）年推計）より、45～49歳の未婚率と50～54歳の未婚率の平均。

https://www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/kousei/25/dl/zentai.pdf
「令和７年版厚生労働白書（令和６年度厚生労働行政年次報告）」よりこども家庭庁作成

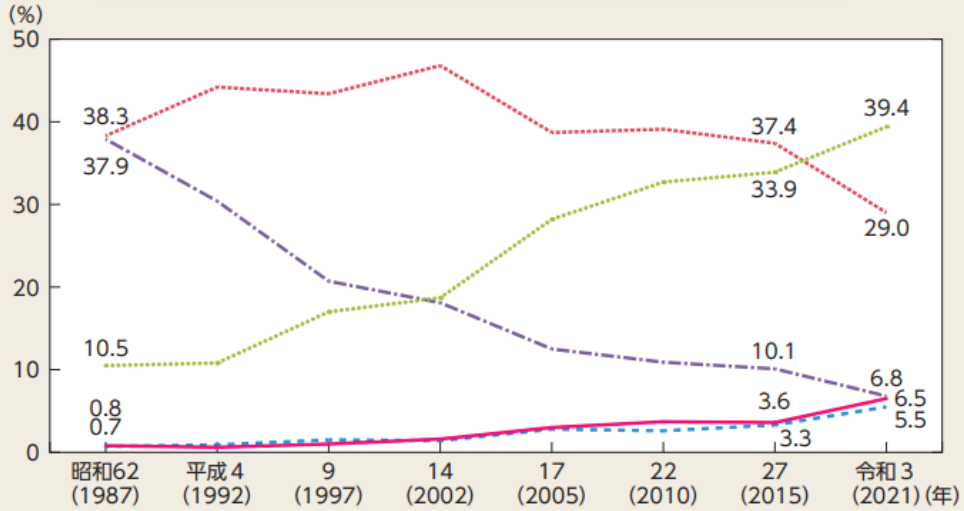
こどもまんなか
こども家庭庁

ライフコースの希望の推移

未婚女性（18～34歳）の理想



将来のパートナーに対する未婚男性（18～34歳）の期待



非婚就業コース　DINKsコース　両立コース　再就職コース　専業主婦コース

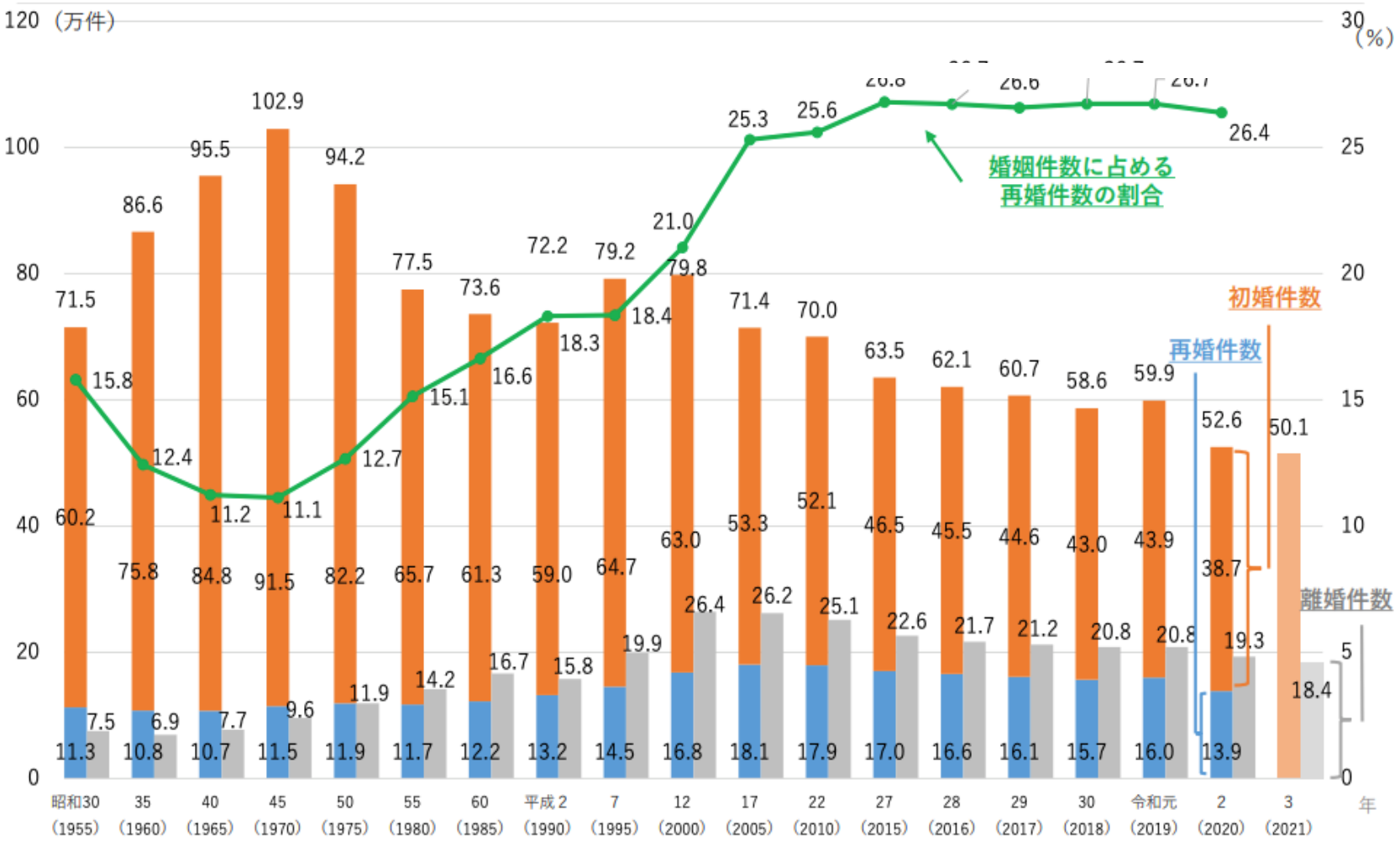
（備考）

1. 国立社会保障・人口問題研究所「第16回出生動向基本調査（独身者調査）」より作成。
2. 対象は18～34歳の未婚者。「その他」及び「不詳」の割合は割愛。
3. 設問（1）女性の理想ライフコース：（第９回（昭和62（1987）年）～10回（平成４（1992）年）調査）「現実の 人生と切りはなして、あなたの理想とする人生はどのようなタイプですか」、（第11回（平成９（1997）年）～16 回（令和３（2021）年）調査）「あなたの理想とする人生はどのタイプですか」。（2）男性がパートナー（女性）に望むライフコース：（第９回（昭和62（1987）年）～12回（平成14（2002）年） 調査）「女性にはどのようなタイプの人生を送ってほしいと思いますか」、（第13回（平成17（2005）年）～16回（令 和３（2021）年）調査）「パートナー（あるいは妻）となる女性にはどのようなタイプの人生を送ってほしいと思 いますか」。
4. 選択肢に示されたライフコース像は次のとおり。「結婚せず、仕事を続ける」（非婚就業コース）、「結婚するが子ど もは持たず、仕事を続ける」（DINKsコース）、「結婚し、子どもを持つが、仕事も続ける」（両立コース）、「結婚 し子どもを持つが、結婚あるいは出産の機会にいったん退職し、子育て後に再び仕事を持つ」（再就職コース）、「結 婚し子どもを持ち、結婚あるいは出産の機会に退職し、その後は仕事を持たない」（専業主婦コース）。

「令和7年版 男女共同参画白書」よりこども家庭庁作成
https://www.gender.go.jp/about_danjo/whitepaper/r07/zentai/pdf/r07_10.pdf

こどもまんなか
こども家庭庁

婚姻・離婚の動向

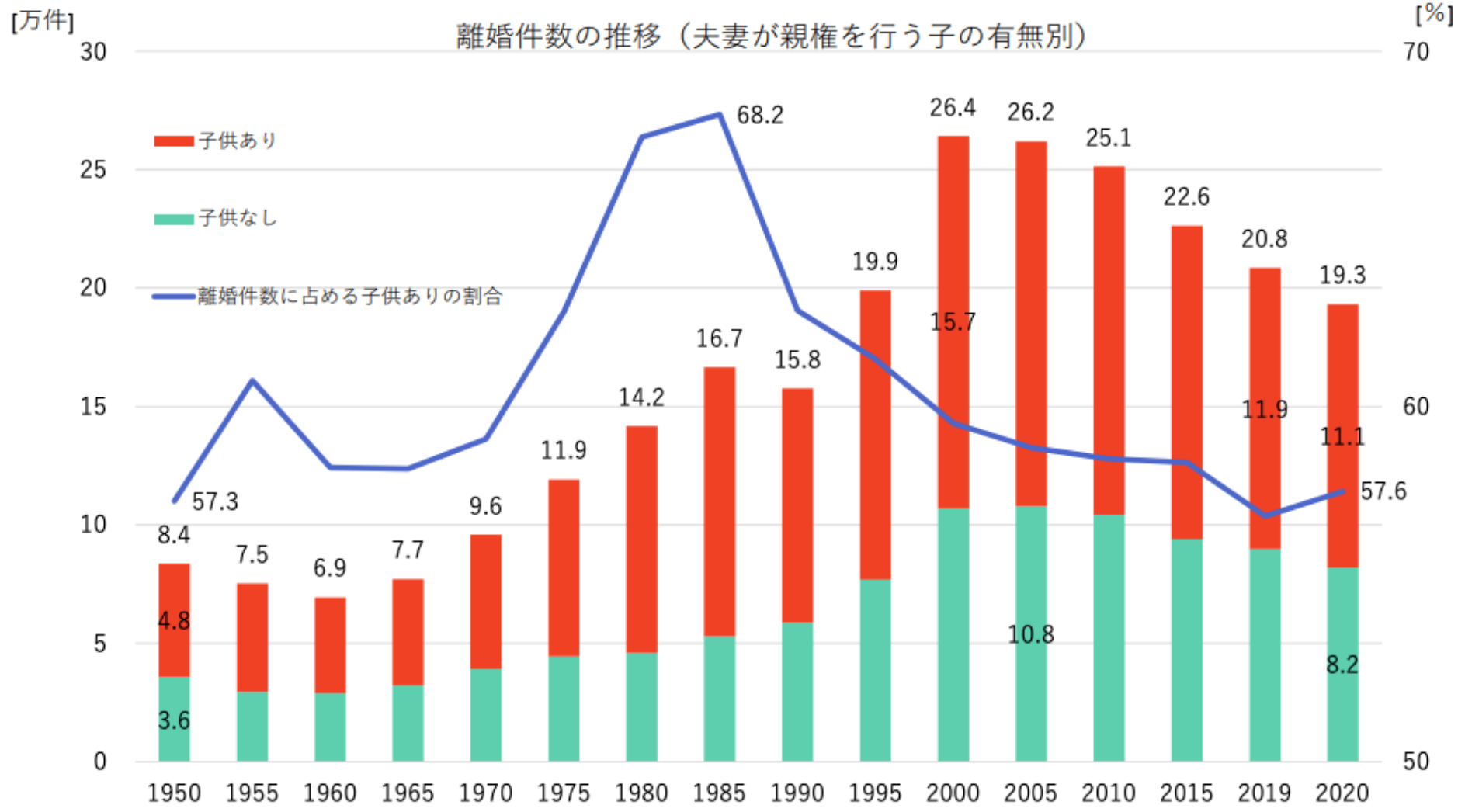


（備考）
1. 厚生労働省「人口動態統計」より作成。
2. 令和3（2021）年の数値は、概数。令和3（2021）年の婚姻件数は、再婚件数と初婚件数の合計。

「内閣府男女共同参画局「人生100年時代の結婚と家族に関する研究会議論の整理」（令和４年７月）」よりこども家庭庁作成
https://www.gender.go.jp/kaigi/kento/Marriage-Family/siryo/pdf/giron_seiri_data.pdf

こども家庭庁

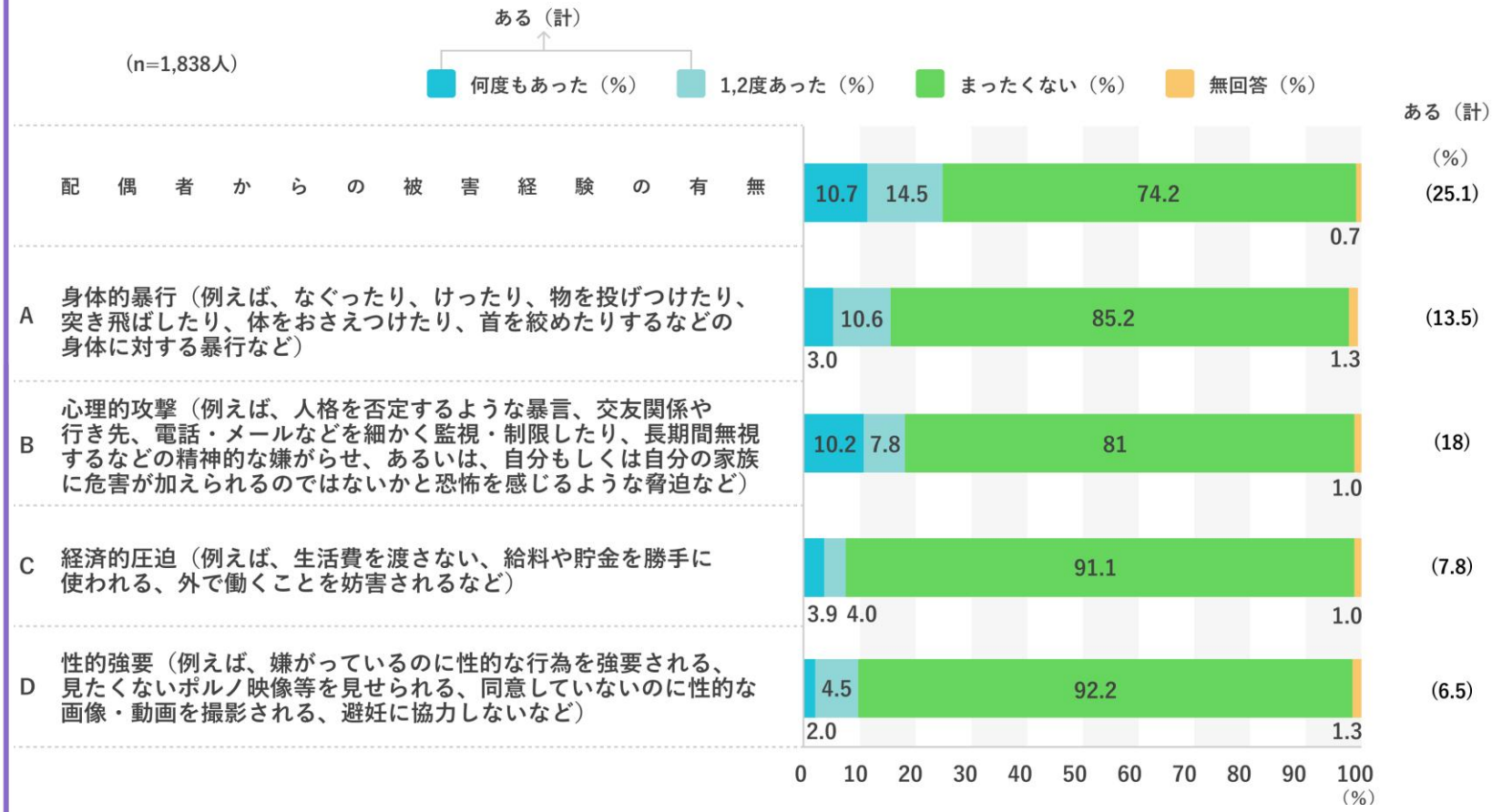
離婚件数の推移（夫妻が親権を行う子の有無別）



「内閣府男女共同参画局「人生100年時代の結婚と家族に関する研究会議論の整理」（令和４年７月）」よりこども家庭庁作成」
https://www.gender.go.jp/kaigi/kento/Marriage-Family/siryo/pdf/giron_seiri_data.pdf

こども家庭庁

配偶者からの被害経験の有無（結婚経験のある男女）

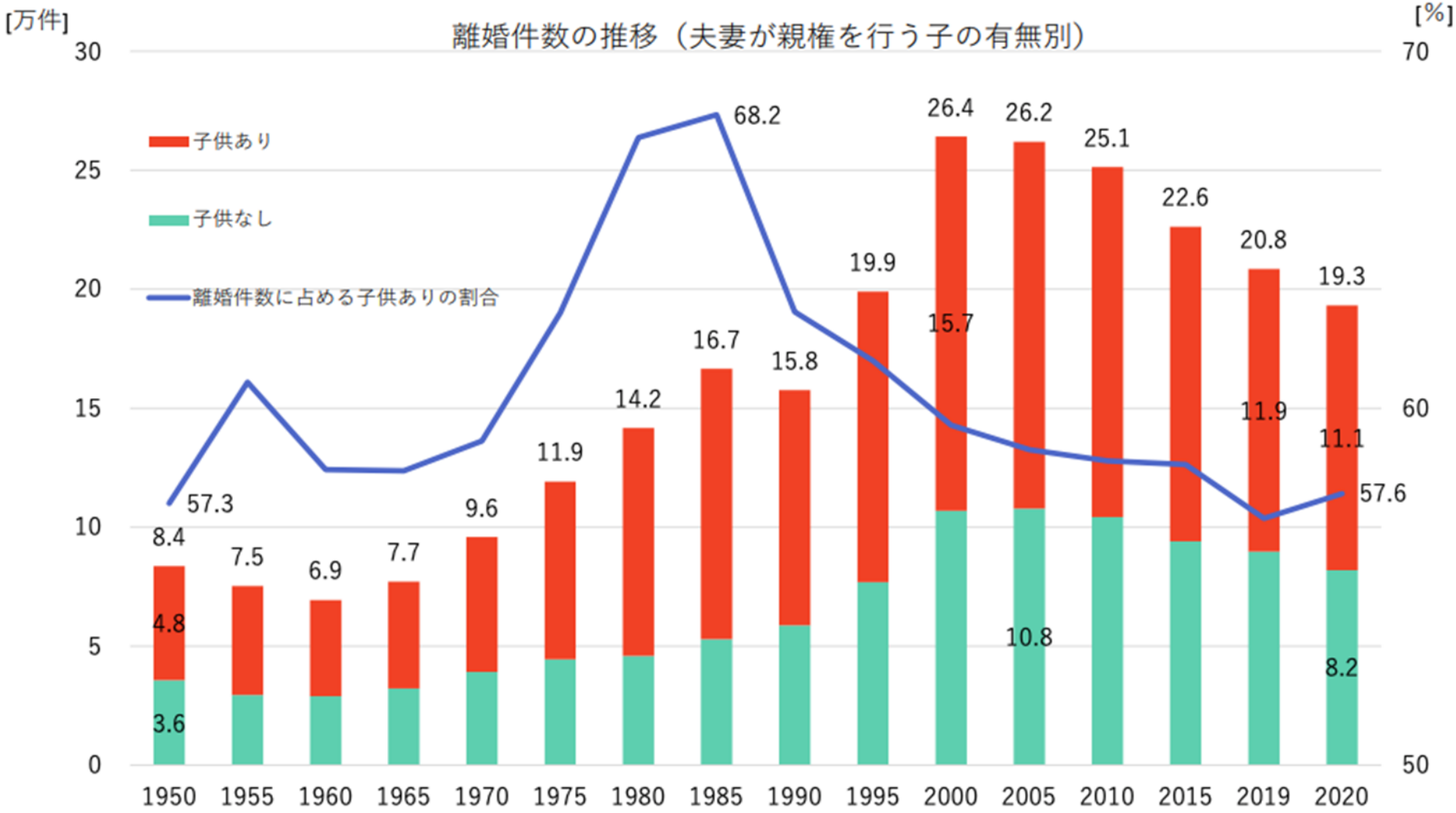


※これまでに結婚したことのある人に、下のＡ～Ｄの４つの行為をあげ、それぞれの行為について、経験の有無を聞いた。
４つのうち、いずれかについて、被害を受けたことがある人をまとめた。

「「男女間における暴力に関する調査（令和5年度調査）」内閣府男女共同参画局（令和6年3月）」よりこども家庭庁作成
https://www.gender.go.jp/policy/no_violence/e-vaw/chousa/r05_boryoku_cyousa.html
https://www.gender.go.jp/policy/no_violence/e-vaw/chousa/pdf/r05/r05danjokan-4.pdf

こどもまんなか
こども家庭庁

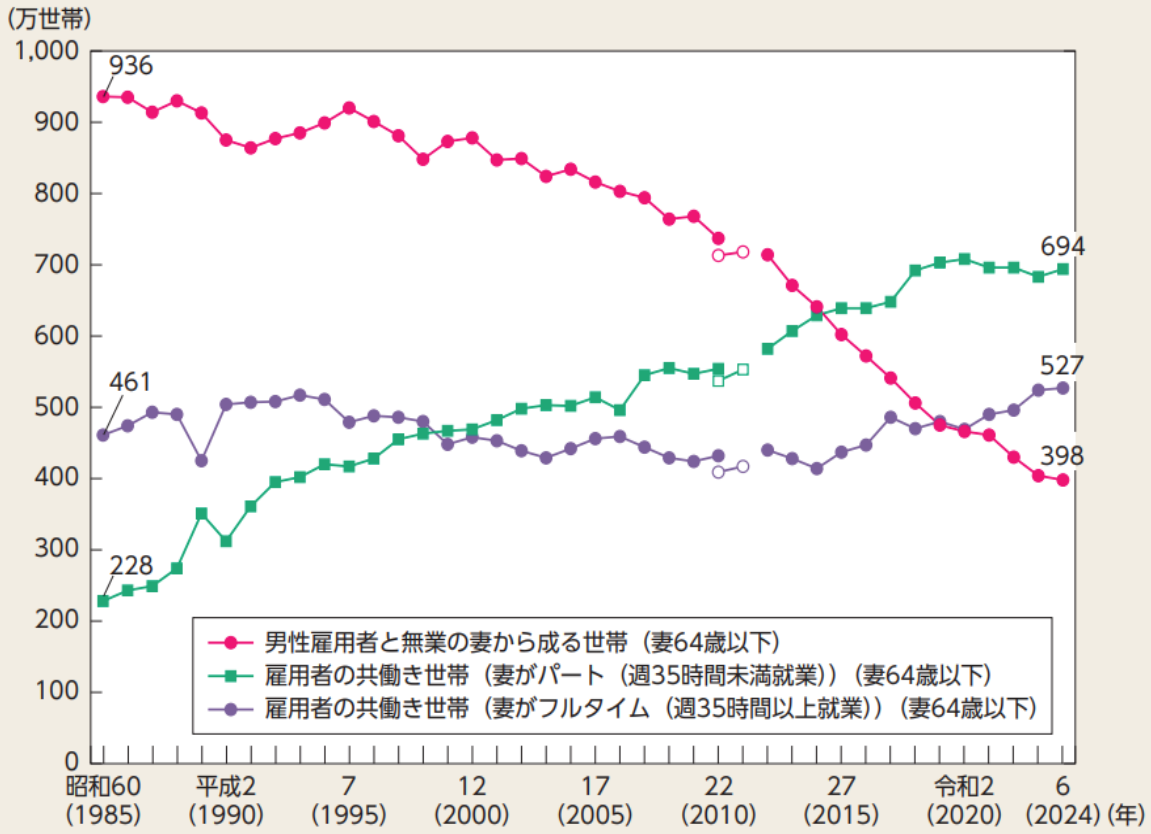
離婚件数の推移（夫妻が親権を行う子の有無別）



「内閣府男女共同参画局「人生100年時代の結婚と家族に関する研究会議論の整理」（令和４年７月）」よりこども家庭庁作成」
https://www.gender.go.jp/kaigi/kento/Marriage-Family/siryo/pdf/giron_seiri_data.pdf

こども家庭庁

妻の就業時間別共働き等世帯数の推移（妻が64歳以下の世帯）



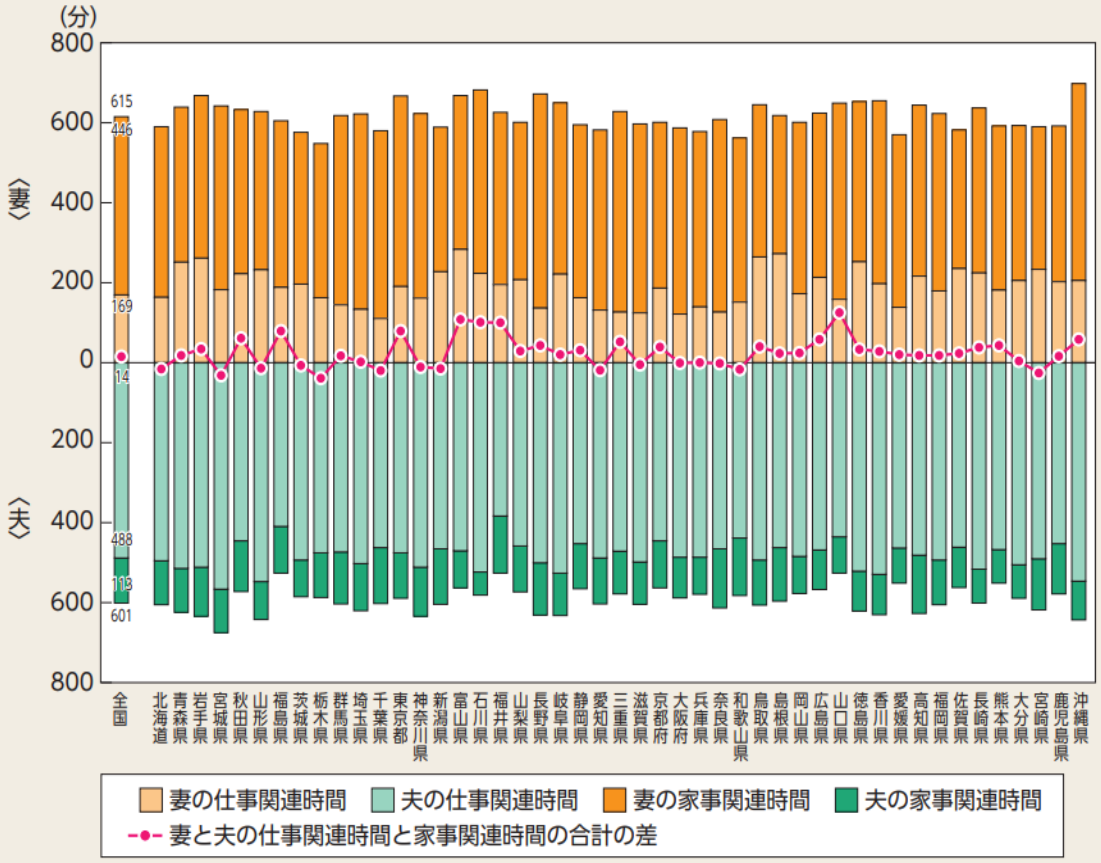
（備考）

1. 昭和60（1985）年から平成13（2001）年までは総務庁「労働力調査特別調査」（各年2月）、平成14（2002）年以降は総務省「労働力調査（詳細集計）」より作成。「労働力調査特別講査」と「労働力調査（詳細集計）」とでは、調査方法、調査月等が相違することから、時系列比較には注意を要する。
2. 「男性雇用者と無業の妻から成る世帯（妻64歳以下）」とは、平成29（2017）年までは、夫が非農林業雇用者で、妻が非就業者（非労働力人口及び完全失業者）かつ妻が64歳以下世帯。平成30（2018）年以降は、就業状態の分類区分の変更に伴い、夫が非農林業雇用者で、妻が非就業者（非労働力人口及び失業者）かつ妻が64歳以下の世帯。
3. 「雇用者の共働き世帯（64歳以下）」とは、夫婦ともに非農林業雇用者（非正規の職員・従業員を含む。）かつ妻が64歳以下の世帯。
4. 平成22（2010）年及び23（2011）年の値（白抜き表示）は、岩手県、宮城県及び福島県を除く全国の結果。
5. 平成23（2011）年、25（2013）年から28（2016）年、30（2018）年から和3（2021）年は、労働力調査の時系列接用数値を用いている。

「令和7年版 男女共同参画白書」よりこども家庭庁作成
https://www.gender.go.jp/about_danjo/whitepaper/r07/zentai/pdf/r07_10.pdf

こどもまんなか
こども家庭庁

6歳未満の子供のいる妻と夫の仕事関連時間・家事関連時間（週全体）
（都道府県別・令和３（2021）年）



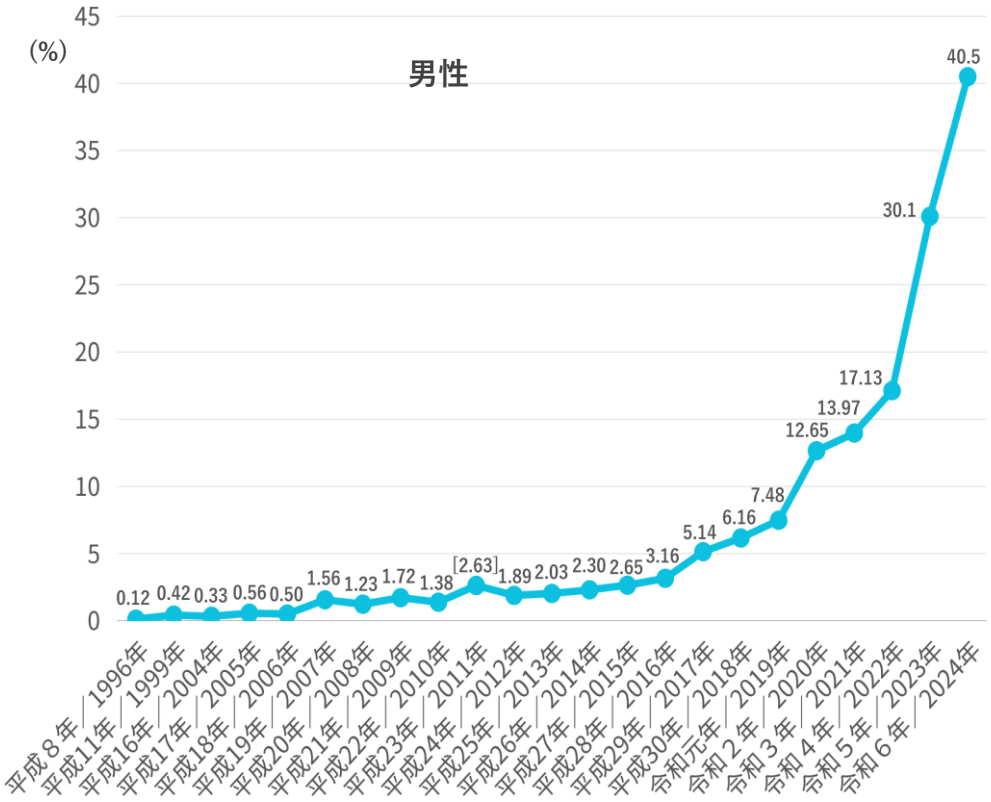
（備考）

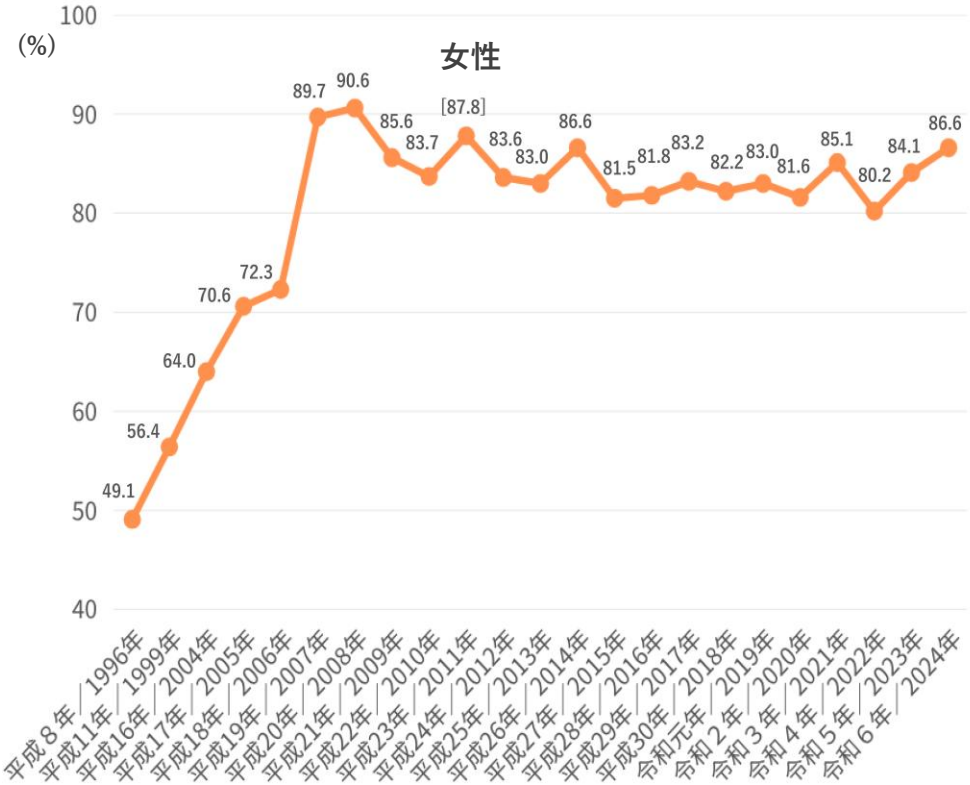
1. 総務省「令和3年社会生活基本開査」より作成。
2. 「仕事関時間」は、通勤・通学、仕事、学業の計。「家事関連時間」は、家事、介護・看護、育児、買い物の時間の計。端数処理の関係で、「仕事関連時間」と「家事関連時間」の合計の値は、それぞれを足し上げたものと一致しない場合がある。
3. 週全体の平均時間は、曜日別結果の平均として算出されている（（月曜平均時間＋・・・・・＋日曜平均時間）/7）。
4. 供がいる世帯には祖父母等がいる場合を含み、夫婦と子供の世帯に限定されていない

「令和7年版 男女共同参画白書」よりこども家庭庁作成
https://www.gender.go.jp/about_danjo/whitepaper/r07/zentai/pdf/r07_10.pdf

こども家庭庁

育休取得率



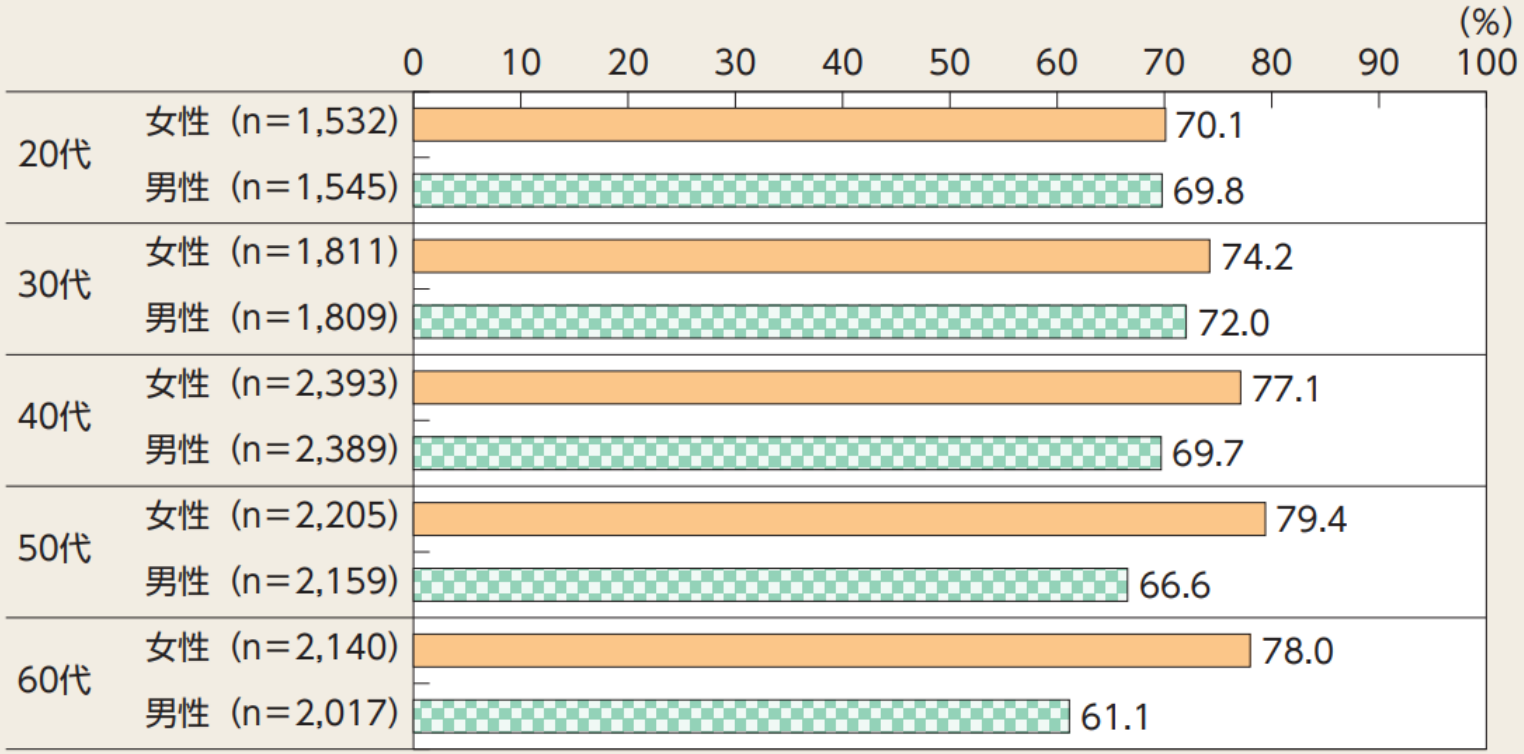


注：平成23年度の［］内の割合は、岩手県、宮城県及び福島県を除く全国の結果。

「令和6年度雇用均等基本調査 結果概要」よりこども家庭庁作成
https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/dl/71-r06/06.pdf

こどもまんなか
こども家庭庁

家事・育児等への考え方（自分が率先してするべきことである）



（備考）
1. 「令和４年度 新しいライフスタイル、新しい働き方を踏まえた男女共同参画推進に関する調査」（令和４年度内閣府委託調査）より作成。
2. 「そう思う」「どちらかといえばそう思う」の累計値。

「令和５年度版男女共同参画白書」よりこども家庭庁作成
https://www.gender.go.jp/about_danjo/whitepaper/r05/zentai/pdf/r05_print.pdf

こどもまんなか
こども家庭庁

こどもまんなか
こども家庭庁

プレコンサポーター

【監修】国立研究開発法人　国立成育医療研究センター