

「プレコン」
しない？

「プレコン」の プロジェクト Project



2024.10

2.1稿

SHUFUNOTOMO

はじめに

プレコンセプションケアとは……

「プレ」と「コンセプション」から成ることばで、「妊娠前の健康管理」のこと。



はじめに

プレコンセプションケアとは……

次の3つの目的があります。

様々な年齢の女性やパートナー、それらを取り巻く人々が、自身の健康や生活について知り、考え、行動することといえます。



目的①

若い世代の健康を増進し、より質の高い生活を実現してもらうこと



目的②

若い世代の男女が将来、より健康になること



目的③

①の実現によって、より健全な妊娠・出産の選択肢を増やし、次世代の子どもたちをより健康にすること

思春期以降、妊娠可能な年齢の全女性に必要なもの。
そして、女性の健康を支えるパートナーやご家族、
企業のご担当者様にも知っていただきたいこと。

目指す姿

プレコンセプションケアで……

わたしたちは、次のビジョンの実現を目指します。

必要な知識や機会の提供を通じて

女性やカップル、そしてそれを取り巻く様々な人びとが

自身のからだ・こころと向き合い

自身はもちろん、お互いを

いたわり、大切にして計画的に行動できるよう

個々人の気づきや、意識・行動の変革を促すことで

いのちのバトンをつなぎます

主婦の友社 みんなのプレコンセプションケアProject

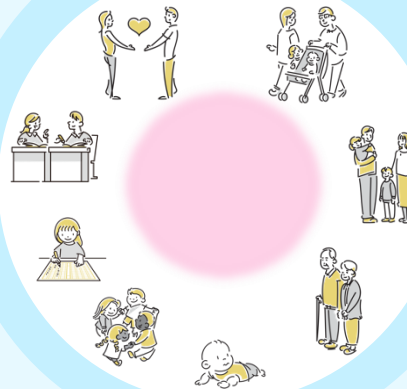
目指す姿

プレコンセプションケアで……

自分自身や周囲の人々が、こころやからだと向き合い、お互いを思いやり、自分らしく、そして健やかに過ごせる社会を目指します。

個々人が、
心身の不調・健康に関する
知識を習得している

性の話はタブーではなく、
必要な場合はきちんと話題に
出すことができるという
認識が広まっている



個々人が、
将来に向けて
ライフプランを描き、
理想に向けた行動をとる
ことができる

性別や立場をこえた
相互理解を深め、
当該者が安心して
アクションを起こす
ことができる

必要な知識や場を通じて
個人が人生の選択肢を増やして自分らしく生き、
安心していのちのバトンをつないでいくことができる社会を目指します。

企画立ち上げの背景

市場の状況

出生率の低下や、不妊治療を受けるカップルの増加など、様々な社会的構造の変化を受け行政支援が強化されています。



近年日本の人口構造の変化

総人口は減少傾向。
現役世代の割合が減り
高齢者の割合が増加。
第一次、第二次ベビーブーム世代の
高齢化を若年層が支える必要あり。

不妊治療を受ける カップルの増加

18.2%から22.7%
(4.4組に1組)に増加。
結婚5年未満の夫婦の6.7%が
検査・治療を経験。



婚姻・出産年齢 の老齢化、 出生率の低下

晩婚化が進み、
結婚から出産までの期間も長期化。
出産の高齢化が進んでいる。
出生率も低下。



不妊治療の 保険適用化

自費診療だった不妊治療の多く
が保険診療に。高額だった体外
受精の一部が対象になるなど。

不妊治療と仕事の両立を 促進する 支援策の拡充

くるみんプラス制度の新設など。



社会的ニーズの高まり・行政機関の対策の拡充が加速しています。

出典：国立社会保障・人口問題研究所「第16回出生動向基本調査（結婚と出産に関する全国調査）」

出典：https://www.mhlw.go.jp/stf/scisakuritsuite/bunya/kodomo_kosodate/hoshi-hoken/fuin-01_0004.html 厚労省WEBサイト「不妊治療に関する取組」

出典：<https://www.stat.go.jp/data/insui/2022np/index.html> 「人口推計（2022年（令和4年）10月1日現在）結果の要約」総務省統計局

出典：<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jirkou/tokusyu/syussvo07/index.html> 「令和3年度出生に関する統計の概況」厚生労働省

企画立ち上げの背景

弊社媒体『赤ちゃんが欲しい』『Baby-mo』などに寄せられる読者の声

その気になればすぐに妊娠できると考えていたのに、実際に妊活に取り組んでみるとそうではなかったという声が、多数寄せられています。

1年くらい
避妊無しで過ごしたけれど、
見事にできませんでした。
(34歳Rさん)



タイミングをあわせても
なかなか妊娠できず、
年齢のこともあり、
かなり焦りました。
(35歳めぐさん)



避妊をやめれば
すぐに妊娠できる
と思っていたけど…。
簡単には妊娠できないんだと
知りました。
(29歳まみさん)

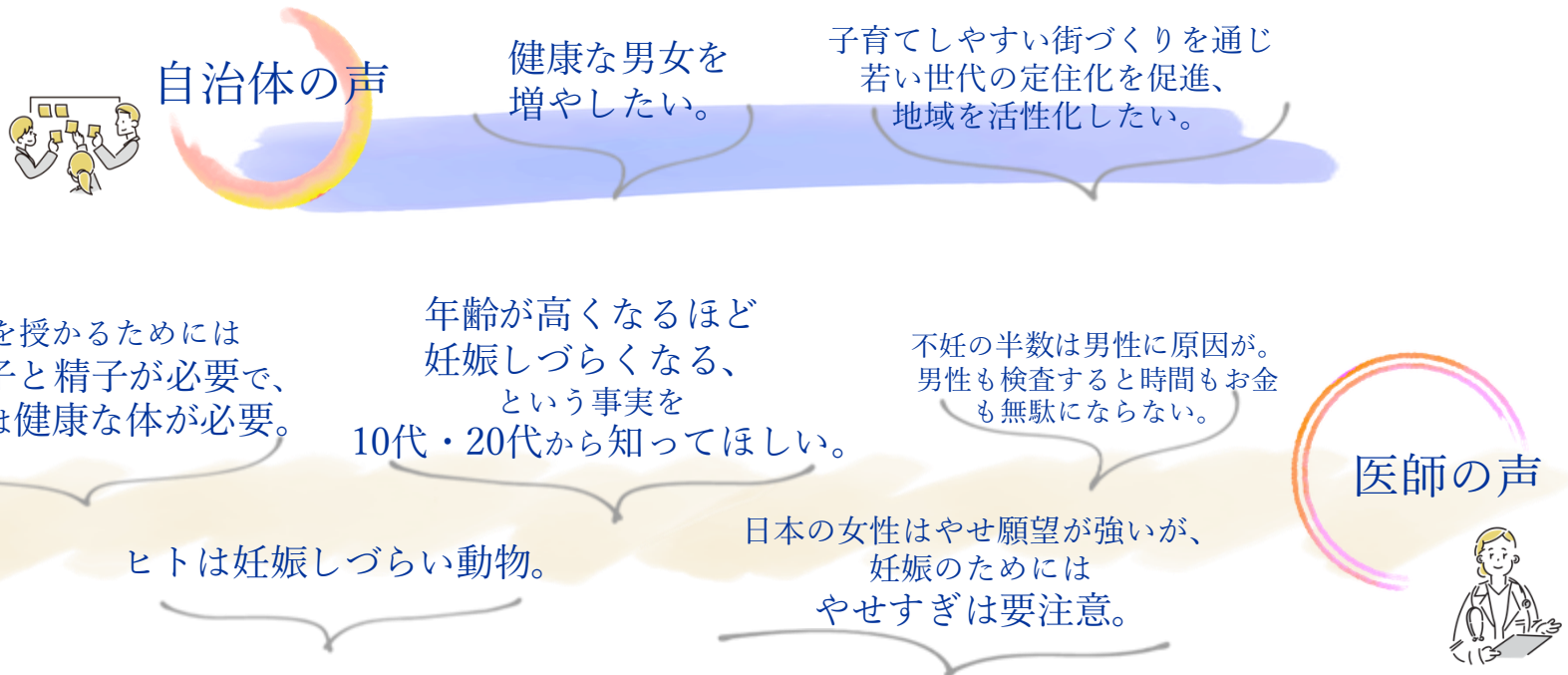
多嚢胞性卵巣症候群と
わかり、体外受精に挑戦。
保険適用で
授かることができたが、
お金がかかった。
(34歳MTさん)

いざ妊活に臨むと、
想定どおりに進まないことや、実際に取り組んではじめてわかることが多い
と実感している人が多数存在しています。

企画立ち上げの背景

取材などで接する自治体や医師の声

自治体や医師から、「健康を増進したい」、妊娠には「健康であることが大切」、若いうちから「正しい知識を身につけてほしい」といった声が届いています。



必要な知識の普及を通じた健康増進施策に取り組む必要があると考えます。

企画立ち上げの背景

取材などで接する大学生の声

自分の健康や将来の家族計画については無関心で、「知らないことにすら気づいていない」
様子がうかがえます。

一人暮らし。
コンビニ飯ですませてしまう。
実家の母は「栄養とって」
と言うが、自炊はめんどろ。
(20歳Tさん)



(異性との)
出会いがなくて。
マッチングアプリ
始めようかなって…。
その先の結婚や出産は、
想像できない。
(21歳Sさん)

バイトやサークル活動で
帰宅は22~23時とか。
寝るのは25時
がルーティン。
(19歳Hさん)

生理不順ぎみ。
生理がこないとラク、
ってつい思ってしまう。
(19歳Yさん)



子どもは一人、
もしくはいない。
(21歳Kさん)

健康や、妊娠・出産などを含めた将来の人生設計について
「知る」「備える」べき時期にある大学生のほとんどが
目の前のことに精一杯で考えが及ばず、自分自身に無関心な状態といえます。

企画立ち上げの背景

ミスマッチの解消が喫緊の課題

本来は「10代・20代で知っておいてほしい」情報であっても、
肝心の当事者は「知らない」「関心がない」状況。

この乖離を埋め、リテラシーの向上・意識や行動の改革を図る必要があるのではないかと考えます。

就職活動の際など、
社会に出る前に、
自分のライフプラン
について考える
機会がある。

大学生は文部科学省が
定める性に関する教育
の指導要領が
策定されておらず、
能動的に必要な知識に
ふれる必要がある。

* 大学・大学院数は810校、
学生数は29.5万人

学校の
性教育

妊活

子どもの
ケア

自身の通院、
孫のケア

 主婦の友社

妊活Baby-mo
赤ちゃんが欲しい

Baby-mo

これからの担う世代である大学生へのアプローチを実施することで、
リテラシー向上の循環を目指します。

みんなのプレコンpj概要

3つを軸とし、プロジェクトを進行していきます

知る

学ぶ

交流する

知る : プレコンセプションケアを知らない人へ記事やSNSを通じて情報を届けます。

学ぶ : プレコンセプションケアとは何か学ぶ機会を提供します。

交流する : 専門家の講話を聞く機会、企業の交流の場を提供します。

みんなのプレコンpj概要

概要と年間スケジュール

プレコンセプションケアを意識してもらうために、まずは興味を持ってもらうための場や正しい情報を得るための場、同年代の方と語り合っていただくための場を創出し、「参加型」の活動を行っていきます。

		2024年						2025年								
		5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月
知る	主婦の友社メディアでのインタビュー記事掲載 (LPでも掲載)		取材記事など随時更新													
	SNS	サイト・SNS オープン	動画やLIVE配信など随時更新													
学ぶ	講義活動						学生やターゲット世代への講義									
	啓発ツール開発							プレコン 書籍発売								
交流	カンファレンス											スタート予定				
	イベント						リアル 開催	レポート記事アップ								

※スケジュールは変更になる場合がございます。

みんなのプレコンpj概要

メニュー

情報発信

★LP

弊社媒体でアップしたプレコン関連記事や動画を掲載。
その他若年層向けのプレコンチェックシートや講義ツールなど、
ダウンロードして学べるコンテンツも順次掲載予定です。



<https://akahoshi.net/precon/>



★SNS

『みんなのプレコンプロジェクト』公式X (旧Twitter) を開設。
記事の配信の他、動画やイベントの生配信など随時発信していきます。



公式X :
[@minnano_precon](https://twitter.com/minnano_precon)



若年層向けのプレコン教室

大学生や若手社員向けに自分ゴト化してもらうように専門家やタレントを起用したコンテンツを開発、プレコンセプションケアの啓発活動を行います。

- 時期：2024年10月～
- ターゲット：大学生男女・若手社員男女
- 主催：主婦の友社
- 監修：調整中
- 内容：※詳細調整中
 - ・タレント/専門家登壇
 - ・啓発ツールを使用したワークショップ
 - ・グループワーク など



みんなのプレコンpj概要

メニュー

イベント

オープンスペースにてイベントを実施。医師や著名人などのトークセッションや企業のブースなど、一般の方に向けて、プレコンセプションケアの啓発活動を行いました。



- 時期：2024年10月5日(土)・6日(日)
- 場所：@With HARAJUKU
〒150-0001 東京都渋谷区神宮前1-14-30
- ターゲット：首都圏在住の若年層男女
- 主催：主婦の友社
- 内容：・タレント/専門家登壇 ・協賛ブース出展 ・サンプリング など

カンファレンス

専門家などを起用し、企業・自治体・大学のご担当者向けに情報共有ができる場を提供します。

- 時期：2025年4月～
- ターゲット：自治体、企業、大学の担当者
- 主催：主婦の友社
- 監修：調整中
- 内容：・専門家登壇 ・企業間の意見交流会 など



みんなのプレコンpj概要

コンテンツ制作の監修医候補 ※全てオファー前になります。

主婦の友社が長年培ってきた専門家とのコネクションを生かし、信頼できるコンテンツを制作することができます。



愛育病院名誉院長
安達知子先生

1978年、東京女子医科大学医学部卒業後、同大学産婦人科学教室入局。厚生労働省、文部科学省、内閣府などの各種委員会の委員などを務める、わが国の産科学界を担う中心的存在の一人。
『はじめてママ&パパの妊娠・出産 最新版』監修



ローズレディースクリニック院長
石塚文平先生

2014年ローズレディースクリニック院長に就任。早発卵巣不全の研究と治療に長年取り組み、日本国内のみならず、海外からも患者が訪れる。

『女性の魅力とパワーは女性ホルモンで決まる』監修



HORAC グランフロント
大阪クリニック院長
森本義晴先生

関西医科大学卒業、同大学院修了。世界最大の不妊・不育治療専門機関「IVF大阪クリニック」「IVFなんばクリニック」「HORAC グランフロント大阪クリニック」を開設。
『はじめての不妊治療』監修



木場公園クリニック理事長
吉田淳先生

1985年、愛媛大学医学部卒業。東京警察病院産婦人科、中央クリニック（栃木県）、東邦大学泌尿器科にて男女の不妊治療を学ぶ。1999年、女性・男性不妊症を1人の医師が診察・治療できる施設として、木場公園クリニックを開設。
『はじめての妊活』監修



亀田IVFクリニック幕張院長
川井清孝先生

日本産科婦人科学会専門医・指導医、日本生殖医学会専門医。2006年旭川医科大学医学部卒業後、東京医科歯科大学医局に入局。10年より亀田総合病院勤務。14年より生殖医療科部長・ARTセンター長、19年より院長。
『ヨム！妊活』電子書籍 監修



加藤レディースクリニック院長
加藤恵一先生

2000年金沢大学医学部卒業。同大学医学部産婦人科などをへて、13年日本で最大規模の不妊治療専門病院である加藤レディースクリニック（東京都新宿区）院長に就任。心と体に負担をかけない体外受精を理念とした治療で、同院ではこれまで約6万人の女性が赤ちゃんを授かる。
『KLCメソッド入門』監修



イベントの実績①

二日間で目標来場者数1000名想定のところ、1,500名の来場を記録。

初日は更年期世代をターゲットに、2日目はプレコンを軸とした内容を中心にしたトークセッションやご自愛を意識したワークショップ、協賛企業によるブースでの商品展示やサンプリングなどを実施。

●題：ご自愛市

●日時：2024年10月5日・6日

●会場：WITH HARAJUKU 3F ラウンジ

●規模：リアル参加者は1,500名以上を記録

●拡散：『みんなのプレコンセプションケアプロジェクトX (旧Twitter)』
『アフタヌーンエイジプロジェクトX (旧Twitter)』
を通じて発信しつつ、それぞれのLPや外部メディアへの誘導も実施。

●協賛企業：株式会社NTTドコモ様、MNC New York株式会社様、株式会社 再春館製薬所様、株式会社グレイスグループ様、TOPPANエッジ株式会社様、日清食品株式会社様、株式会社バリューアドバイザーズ様、プレミアムウォーター株式会社様、株式会社Be-A Japan様、株式会社 明治様、ライオン株式会社様、楽天証券株式会社様



●公式サイトORコード



<実施したセッション・ワークショップ>

●トークセッション①

医師三島千明先生/ちせさん/今井アンジェリカさんご登壇
「ドクター教えて！生理・PMS…Z世代みんなの疑問」

▶若年層から非常に人気のあるお二人を招き、日頃から感じている生理やPMSなどについての素朴な疑問を医師とセッションする中で解消し、同じ若年層の視聴者の理解を促進。

●トークセッション②

経済産業省×みんなのプレコンセプションケアプロジェクト
「プレコンセプションケアと健康経営」

▶そもそもプレコンって何？という基礎的なことから丁寧に解説し、健康経営とプレコンについて、企業による現状の取り組みや国の施策を経済産業省の視点から解説。

●トークセッション③

タレント・歌手千秋さん/石原新菜先生ご登壇
「走る！歌う！笑う！健康トーク」

▶タレント・歌手として大活躍中の千秋さんによるご自愛についての思考法や石原新菜先生による医師としての知見から走ることのメリットを解説。

●ワークショップ

オリジナル薬膳茶づくり

Presented by Afternoon Age Project × 再春館製薬所

▶ご自身の好みや今の身体に合うものを選びながら、数種類の茶葉や花びら、果実の中から好みの素材をブレンドし、オリジナルのマイ薬膳茶を作成。

イベントの実績②

フェムケア、メノケア内容を中心にしたタレントトークショーやワークショップ、ブースでの商品展示、サンプリングなどを行いました。

- 題：フェムの市
- 時期：2023年12月2日・3日 ● 会場：WITH HARAJUKU 3F ラウンジ
- 規模：リアル参加者は1,100名を記録
- 採録：『OTONA SALONE』・『アフタヌーンエイジプロジェクト』LP
『アフタヌーンエイジプロジェクトX (旧Twitter)』
を通じて発信しつつ外部メディアへの誘導も実施。
- 協賛企業：新田ゼラチン、ミズノ、ライオン、キリンホールディングス
明治、味の素AGF、おやつカンパニー、リシュブルー、
はくばく、MNC New York/Be-A Japan (敬称略・順不同)



● 公式サイトQRコード



〈実施したセッション・ワークショップの内容〉

● トークセッション①

【タレント・モデル 梅宮アンナ×オトナサローネ編集長】

「私の30代、40代そして更年期の過ごし方」

梅宮アンナさんは30代から40代をどう過ごし、

何を備えた状態で更年期に突入したのか。

「アンナ流ヘルスケア」を紹介。



● トークセッション②

【医師 石原新菜先生×雑誌『健康』編集長 志岐麻子】

「女性はとにかく『温』！一生役立つ冷えとり技術」

腸活と冷え取りの第一人者である石原先生が、女性の日常生活や食事の注意点、美と健康の改善方法を解説。



● ワークショップ①

【更年期のゆらぎをととのえるフィットネス体験

yorifit by MIZUNO】

ミズノが提供するオンラインフィットネスレッスン・

『yorifit』のフェムの市限定スペシャルプログラム。

通常有料のレッスンを特別に、無料で体験。

● ワークショップ②

【40代50代女性の栄養と健康「その疑問ホント？」

5つのQ by新田ゼラチン】

城西大学 薬学部医療栄養学科 君羅好史先生を講師に招き
コラーゲンの健康効果や、女性ならではの健康上の悩みを
解決するための食生活を解説。

主婦の
Preconceptionケア
Project

＼公式HPはこちら！／



まずはお気軽にご連絡ください。



私たちはお客さまのために
奉仕する精神で
世の中の声を編み
発見と感動を届け、
女性ひとりひとりの毎日に
灯りをともし続けます。

お問い合わせ
主婦の友社 事業開発部
03-5280-7567

minnano_precon@shufunotomo.co.jp