

FEMCATION 白書

VOL.04

2025

20~40代 男女各1500人に聞いた
プレコンセプションケアの実態調査編

この白書のコンセプト

未来の自分のために、今の自分のカラダと向き合う。
プレコンセプションケアという、新しいライフデザイン。

ルナルナは、女性のカラダとココロについて正しく学ぶ機会を創出し、年齢や性別を問わず、社会全体で寄り添いあえる環境を目指す、理解浸透プロジェクト「FEMCATION(フェムケーション)」を実施しています。その一環として、定期的に女性の健康課題に焦点を当てた大規模調査を実施し、「FEMCATION白書」として発信しています。

そこで第4弾となる今回は、「プレコンセプションケア」をテーマに、20~40代の男女各1,500名を対象とした調査を実施しました。

本白書においてはプレコンセプションケアを「妊娠の準備」に限定せず、“将来の選択肢を持ち続けるための新しいライフデザイン”として捉え、健康管理の取り組みへの意識や実態、必要とされる支援を分析し、プレコンセプションケアを普及させる上での課題と、社会として取り組むべきポイントを示しています。

【本白書のテーマ】

- ・日常的な健康管理行動の実態
- ・妊娠・妊活への意識と実態
- ・社会で支えるプレコンセプションケア

今回「プレコンセプションケア」を取り上げることで、本白書が、自身の健康や生き方を見つめ直すきっかけとなり、社会全体で健康を支え合う文化を育していく一助となることを願っています。

LunaLuna

ルナルナとは

株式会社エムティーアイが提供するウィメンズヘルスケアサービス。2000年にモバイル端末向けの「生理日管理」ツールとしてスタート。現在では、生理日管理にとどまらず、初潮前後の心身のサポートから、妊活・妊娠・出産・子育て・更年期・ピル服薬や医療機関の受診支援まで、ライフステージに合わせて女性の一生をサポートするサービスを展開。

<https://lnln.jp/>

FEMCATION

Fem + Education

FEMCATION[®]とは

FEMCATION(フェムケーション)とは、FEMALE(女性)とEDUCATION(教育)を掛け合わせた造語です。約四半世紀にわたり多くの女性に寄り添ってきたルナルナが、繊細にゆらぐ女性のカラダとココロについて、年齢や性別を問わず正しく学ぶ機会を創出し、社会全体で支え合える環境づくりを目指すプロジェクトです。

もくじ

調査結果総括およびサマリ 4

01 日常的な健康管理行動の実態 12

01-1 健康意識と取り組み

01-2 健康管理を始めた時期と目的

01-3 健康管理を阻む要因

01-4 配偶者・パートナーとの健康管理

01-5 企業・自治体からの支援

02 プレコンセプションケアとつながる「妊活・妊娠」の意識と実態 31

02-1 子どもを持つことへの意識

02-2 妊活の状況と行動時期

02-3 妊活・将来の妊娠に対する不安・課題

02-4 妊活・妊娠に関する情報収集環境

02-5 妊活期における取り組み

02-6 妊活・妊娠に関する配偶者・パートナーからのサポート

調査結果総括およびサマリ

Note: プレコンセプションケアの相談先ガイド どこに相談すればいい? 43

03 社会で支えるプレコンセプションケア 44

03-1 妊活・妊娠期における企業・職場における支援環境

03-2 妊活・妊娠期における自治体における支援環境

有識者からのメッセージ 57

調査結果総括およびサマリ

制度は前に進む。一方で、個人の行動はまだ十分に定着していない。

近年、国の計画策定や専門機関の整備など、プレコンセプションケアを巡る制度的な動きは広がっています。一方、今回の調査では、個人の健康管理や妊娠準備の行動は十分に定着していない現状がうかがえました。

健康管理の実施状況を見ると、「日常的な健康管理を正しく実施できている」と回答した人は1割未満にとどまり、「定期的な検査・健康診断」の実施も23.9%と少なく、妊娠を見据えた取り組みは全体で10.1%でした。

また、行動を阻む要因として、正しい知識の機会不足や継続を支える仕組みが不十分などといった理由が挙げられました。一方で、パートナーの関与がある場合は、健康行動の実施や継続率が高い傾向がみられました。これらの結果から、プレコンセプションケアを個人の努力だけに委ねるのではなく、パートナーや企業、自治体を含む周囲の関与によって行動を後押しする仕組みが求められていることが読み取れます。

01 日常的な健康管理行動の実態

プレコンセプションケアの第一歩となる日常的な健康管理における、生活者の意識・行動の実態とその特徴

14~16P

健康への意識は一定程度高いものの、実践・定着には課題が残る

健康に気を付けている人は 68.6%で、男女ともに約7割が関心を示した。

一方で、日常的な健康管理を「正しく実施できている」と回答した人は1割未満にとどまり、意識と行動のギャップが確認された。

取り組み内容は「食事」「睡眠」「運動」が中心である一方、「定期的な検査・健康診断」の実施は 23.9%にとどまり、特に20代ではさらに低い割合だった。

17~18P

健康管理の開始時期は20代後半～30代前半が中心

健康管理を始めた時期は「30～34歳」(21.8%)が最多で、20代後半～30代前半が全体の約4割を占めた。

一方、「20歳未満から意識的に取り組んでいた」人は13.4%にとどまり、早期からの健康行動は少数にとどまった。

取り組む目的は「日常生活を元気に過ごす」(44.8%)、「体力維持・向上」(44.3%)、「病気予防」(36.0%)が上位で、「妊娠を見据えた身体づくり」は全体で10.1%にとどまった。

19P

行動を阻む要因は、個人の意志だけではなく複合的

健康管理の継続を妨げる要因として、「モチベーションが続かない」(29.2%)が最も多く、「自分に合った方法がわからない」(23.3%)、「経済的負担」(23.1%)、「体力が続かない」(20.5%)、「時間の確保が難しい」(19.8%)が続いた。

これらの結果から、個人の意志だけでなく、知識・体力・時間・経済面の複合的な制約が行動定着の壁として存在していることが示された。

20~25P

配偶者・パートナーの関与は健康行動の実施率と関連

配偶者・パートナーが健康管理に取り組んでいると認識している人は33.0%であった。

パートナーの取り組む目的は自身と同様に「体力維持・向上」(43.7%)、「日常生活を元気に過ごす」(41.9%)が中心で、「妊娠を見据えた身体づくり」は12.7%にとどまった。

サポートとして受けている内容は「話を聞いてくれる」(33.7%)、「体調面を気遣う」(29.5%)、「精神面を気遣う」(22.5%)が上位に挙がった。

また、サポート数が多いほど健康管理行動の実施率が高いことが確認されており、パートナーの関与が行動継続に一定の関連をもつことが示された。

02 プレコンセプションケアとつながる「妊活・妊娠」の意識と実態

妊活・妊娠に対する関心、行動、不安、情報収集、パートナー関与の実態

32P

子どもをもちたい意向は4割強。男女で意識差が存在

子どもを「ぜひ欲しい／どちらかといえば欲しい」と回答した人は43.9%で、女性38.8%、男性49.0%と男性の方が希望が高い傾向が明確だった。

年代別では20代の希望率が高く、特に20代女性では67.8%に達した。

26~30P

企業・自治体の支援制度は“認知されていないが、充実度の評価は比較的高い”という二面性

企業の健康支援制度については、「知らない・わからない」が30.3%と最多で、自治体では53.7%と過半数にのぼった。

一方で、制度の充実度については、企業・自治体ともに6割以上が「充実している」と回答していた。

制度への要望としては、企業では「定期健康診断の充実」(39.0%)、自治体では「無料の健康診断・検査サービス」(45.1%)が最も多く、健康診断に直結する支援へのニーズが高い傾向がみられた。

33~34P

妊活への関心は高いが、現在の妊活実施者は限定的

子どもを持ちたい人のうち、現在妊活をしている人は23.7%にとどまった。一方で「関心がある」を含めると70.6%が妊活への関心を示した。

子どもがいる人における第1子妊娠前の妊活経験は50.6%で、過半数が妊活を行っていた。

35~36P

妊活・将来の妊娠に対する不安は、経済・仕事・生活面を中心

最も多かった不安は「経済的な負担」(52.6%)で、次いで「仕事との両立」(35.5%)、「自分の時間がなくなる」(33.5%)、「親としての責任の重さ」(27.1%)が続いた。

男女差が大きい項目では、女性の方が多くの項目で不安を抱えており、特に「体力・スタミナ」「親としての責任」「出産・子育て知識不足」「自身の年齢」などで差が顕著だった。

37~38P

情報収集はインターネットが中心。性別で取得経路に違い

情報源は「インターネット検索」(31.0%)が最多。

女性では「生理日管理・妊活アプリ」(26.7%)の利用が多く、デジタルツール主体。

男性では「配偶者・パートナーからの情報」(13.5%)が相対的に高く、身近な人物からの情報依存がみられた。

年代別では20代が「SNS」の利用率が高く、30~40代はテレビや医療機関サイトなどの専門情報を選ぶ傾向だった。

39~40P

妊活期の取り組みは、コミュニケーションと協力が中心

子どもがいる人の妊活期に取り組んで良かったと思うことは、「パートナーと話し合う」(25.9%)、「協力する」(24.3%)、「情報収集」(21.8%)が上位となった。

妊活行動においてパートナーとの認識共有や協力が重要な要素となっていることがうかがえた。

41~44P

パートナーのサポートの有無は、妊活行動の実施率と関連

サポート内容として多かったのは「話を聞く」(37.9%)、「体調面の気遣い」(31.9%)、「精神面の気遣い」(27.8%)。一方で「特にサポートはない」も21.4%存在した。

サポート数が多いほど妊活行動の実施率が高い傾向が複数項目で確認され、パートナー関与が行動変容に影響することが示された。

03 社会で支えるプレコンセプションケア

企業・自治体における妊活・妊娠支援制度の認知、活用、充実度、今後求められる支援

45~47P

企業支援制度は“認知されていない”が、評価は一定程度高い

企業の妊娠・子育て支援制度について、「詳細まで知り活用している」は、子どもがいる人で6.1%／現在子どもを希望している人で4.9%と少数にとどまった。

「知らない・わからない」は、それぞれ32.7%・41.9%と高く、制度情報が個人に届いていない状況が明確だった。

一方で充実度評価では、「とても／やや充実している」は約6割で、制度自体は一定の評価を得ていた。

48~50P

企業に求められる支援は、休暇・働き方・経済支援が中心

要望として最も多かったのは「休暇制度の充実」で、子どものいる人で32.3%／現在子どもを希望している人で27.2%だった。

続いて「労働時間短縮・残業削減」「出産準備費用の補助金」「無料の健康診断・検査サービス」など、実務的・経済的な支えが多く選ばれた。

また、相談体制に対するニーズも双方で一定数確認された。

51~52P

自治体支援制度も認知は低く、活用者はごく少数

自治体の制度について「詳細まで知り活用している」は、子どもがいる人で5.6%／現在子どもを希望している人では4.1%と極めて少なかった。

「知らない・わからない」は48.0%／54.3%と高く、企業以上に認知の課題が大きいことが示された。

自治体の充実度評価は企業と同様に約6割が肯定的

自治体の支援制度の充実度評価でも、約6割が「充実している」と回答し、制度内容自体は一定の評価を得ていた。

一方で、認知とのギャップが大きく、支援が個人に届きにくい状況が確認された。

求められる自治体支援は費用補助が中心

最も多かったのは「出産準備費用の補助金や祝い金」(子どものいる人で34.9%／現在子どもを希望している人で31.4%)。

次いで「妊娠・出産準備の費用補助」「妊娠期の無料健診・検査サービス」が続き、費用負担軽減を求める傾向が強い。

「不妊治療・事前検査費用の補助」「保険適用外治療・サプリの費用補助」「住宅環境整備の費用補助」など、家計に直結するニーズも広く選ばれた。

01 日常的な健康管理行動の実態

本章では、プレコンセプションケアの基盤となる日常的な健康管理の実態を明らかにし、個人が将来の選択肢を主体的に持ち続けるための出発点を整理します。

そもそも、「プレコンセプションケア(Preconception Care)」とは、ライフプランを見据え、男女を問わず将来の妊娠や出産を考えながら、生活習慣や健康と向き合う取り組みを指します。

この概念は、2006年に米国疾病管理予防センター(CDC)が提唱し、日本では2015年に国立成育医療研究センターが国内初の専門施設「プレコンセプションケアセンター」を開設。2019年の「成育基本法」制定を経て、2024年にはこども家庭庁が“5か年戦略”としてプレコンセプションケア推進計画を閣議決定するなど、制度整備と相談支援体制の構築が進められています。

こうした政策的な動きが広がる一方で、特に若い世代においては、健康や妊娠に関する正しい知識を得られる場や、相談できる存在・手段に関する認知が十分とはいえない状況が見られます。また、個々のライフステージや価値観によって、必要とする情報も異なります。

日々の食事・運動・睡眠・ストレス管理といった取り組みは、健やかな毎日を支えるだけでなく、将来の健康や人生の選択肢を守る基盤ともなります。こうした**日常的な健康管理は、プレコンセプションケアの第一歩**といえます。

また、本白書においてはプレコンセプションケアを「妊娠の準備」に限定せず、“**将来の選択肢を持ち続けるための新しいライフデザイン**”として位置付けます。その上で、20～40代の男女を対象に、プレコンセプションケアの基盤となる健康意識や行動実態、実施を阻む要因、パートナーによる支援の影響、さらに企業・自治体による支援の認知とニーズを整理し、現状の課題を明らかにします。

01-1

健康意識と取り組み

● 健康への意識

気を付けている（「とても気を付けている」「やや気を付けている」と回答した人は、68.6%でした。男女別では、女性 70.4%、男性 66.7%と、女性の方がやや高い傾向がみられました。



あなたは普段の生活の中で、ご自身の健康にどの程度気を付けていますか。
最もあてはまるものを1つお選びください。

	全体	性別		性年代別						
		女性	男性	女性			男性			
		20代	30代	40代	20代	30代	40代	20代	30代	40代
全体 (n数)	3094	1547	1547	422	488	637	426	489	632	
とても気を付けている	17.6	16.4	18.9	15.6	12.3	19.9	21.8	19.4	16.6	
やや気を付けている	50.9	54.0	47.8	52.4	56.4	53.4	47.7	47.6	47.9	
気を付けたいが、できていない	21.7	23.5	19.9	23.5	24.8	22.6	15.3	19.0	23.7	
気を付けていない	9.7	6.1	13.4	8.5	6.6	4.1	15.3	13.9	11.7	
気を付けている(計)	68.6	70.4	66.7	68.0	68.6	73.3	69.5	67.1	64.6	

※数値は小数点以下第二位を四捨五入しているため、内訳の合計が一致しないことがあります。

プレコンセプションケアのための健康管理の4つのポイント

1 自分の身体を知る	2 生活習慣を整える
・適正体重の管理	・基礎体温の管理
・定期的な運動	・生理(月経)の管理
・ストレスケア	・バランスのとれた食事
	・葉酸の摂取
	・禁煙・禁酒
3 検査・ワクチンを受ける	4 かかりつけ医をもつ
・性感染症の検査	・婦人科医や主治医への相談
・予防接種	・定期的な歯科受診

参照:国立成育医療研究センター「プレコンノート」

● 健康管理の自己評価

「正しく実施できている」と答えた人は女性で7.5%、男性で11.6%にとどまり、約9割は「部分的に実施できている」「正しく実施できていない／わからない」と回答しました。

この結果から、健康意識の高さに比べ、実際の管理や行動が正しくできているかなど課題があることがうかがえます。

Q ご自身の健康管理のために取り組んでいるものは正しく実施できていると思いますか。

	全体	性別		性年代別								
		女性	男性	女性			男性			20代	30代	40代
				20代	30代	40代	20代	30代	40代			
全体 (n数)	2589	1341	1248	357	413	571	342	395	511			
正しく実施できていると思う		9.5	7.5	11.6	10.6	6.8	6.1	17.3	10.6	8.6		
部分的に正しく実施できていると思う		55.9	55.7	56.2	58.5	55.9	53.8	58.2	58.2	53.2		
正しく実施できていないと思う		23.3	24.0	22.5	21.0	25.4	24.9	16.4	21.3	27.6		
正しく実施できているかわからない		11.3	12.8	9.7	9.8	11.9	15.2	8.2	9.9	10.6		

※健康管理取り組んでいる人ベース

● 実践している健康行動

男女ともに「食事」「睡眠」「運動」に関する取り組みが上位に挙がりました。

男女別で見ると、男性は「適度な運動」(44.3%)、「良質な睡眠」(35.2%)、「バランスの良い食事」(33.9%)、女性は「生理の記録・管理」(43.9%)、「バランスの良い食事」(42.0%)、「良質な睡眠」(35.7%)が上位となりました。

女性では、年代を通じて「生理の記録・管理」が上位に挙がり、日常的な体調把握の一環として記録行動が広く実施されている様子がうかがえます。

「定期的な医療機関での検査・健康診断」は全体で23.9%、特に20代女性では13.5%、20代男性で12.7%と若年層では低い水準でした。予防的な受診行動が十分に根づいていなかったり、症状があっても我慢してしまう人も多いのかもしれません。

Q 普段の生活の中で、ご自身の健康管理のために取り組んでいるものを以下の中から全てお選びください。

	全体	性別		性年代別								
		女性	男性	女性			男性			20代	30代	40代
				20代	30代	40代	20代	30代	40代			
全体 (n数)	3094	1547	1547	422	488	637	426	489	632			
バランスのよい食事をする		37.9	42.0	33.9	36.0	40.4	47.1	32.4	34.6	34.5		
適度な運動をする		37.5	30.7	44.3	28.0	28.9	33.9	43.2	45.4	44.1		
良質な睡眠をとる		35.5	35.7	35.2	30.6	35.2	39.5	37.6	36.4	32.6		
ストレスをためないようにしている		31.3	34.1	28.4	30.6	31.6	38.5	28.9	30.1	26.7		
アルコールを控える		23.9	23.7	24.0	27.7	23.0	21.7	23.5	28.8	20.7		
定期的に医療機関で検査・健康診断を受けている		23.9	27.0	20.8	13.5	25.2	37.2	12.7	18.8	27.8		
生理を記録・管理している		21.9	43.9	-	46.7	48.0	38.9	-	-	-		
サプリメントや健康食品を摂る		20.8	22.8	18.8	17.5	25.2	24.5	17.4	21.5	17.7		
体型や体脂肪を記録・管理している		19.5	21.7	17.3	19.2	20.9	24.0	14.3	18.6	18.4		
たばこを控えている		17.9	17.5	18.4	19.9	17.4	15.9	20.7	19.0	16.3		
予防接種を受けている		11.7	12.7	10.7	10.9	13.5	13.3	11.7	11.0	9.8		
食事内容やカロリーを記録・管理している		9.8	10.0	9.7	9.7	11.1	9.3	12.9	11.0	6.5		
血圧を記録・管理している		5.8	4.5	7.0	3.1	3.9	6.2	6.6	6.3	7.8		
その他		0.2	0.1	0.3	-	0.2	0.2	0.2	0.2	0.5		
健康管理のために取り組んでいることはない		16.3	13.3	19.3	15.4	15.4	10.4	19.7	19.2	19.1		

※全体降順

※複数回答

(%)

健康管理を始めた時期と目的

● 健康管理を始めた時期

「30~34歳」(21.8%)が最も多く、次いで「25~29歳」(19.6%)、「35~39歳」(13.9%)が続きました。全体の約4割が20代後半~30代前半で健康管理を始めており、キャリアの方向性や将来のライフプランを意識し始める時期に関心が高まる傾向が見られます。

一方、20歳未満から意識的に取り組んでいたと回答した人は13.4%にとどまり、若い時期から健康管理を意識している人は少ない様子がうかがえます。

● 健康管理に取り組む目的

「日常生活を元気に過ごすため」(44.8%)、「体力維持・向上」(44.3%)、「病気予防」(36.0%)が上位に挙がりました。

一方で、「妊娠(子どもを授かる)を見据えた健康な身体づくり」と回答した人は全体で10.1%にとどまりました。年代別にみると、20代女性では 17.1% と比較的高い一方、20代男性では 9.9% となり、男女差がみられました。

若年層においても、将来の妊娠を視野に入れた健康管理を目的としている人は一部にとどまっています。



あなたが健康管理に取り組む理由として、あてはまるものを全てお選びください。

Q ご自身の健康管理のために取り組んでいる内容は、最初何歳頃から取り組み始めましたか。

	全体	性別		性年代別								
		女性	男性	女性			男性			20代	30代	40代
				20代	30代	40代	20代	30代	40代			
全体(n数)	2589	1341	1248	357	413	571	342	395	511			
20歳未満から	13.4	13.7	13.0	31.7	9.7	5.4	29.5	8.4	5.5			
20~24歳から	17.8	18.6	17.1	44.8	14.8	5.4	43.1	12.2	5.5			
25~29歳から	19.6	20.3	18.9	23.5	20.0	10.7	30.4	24.8	6.7			
30~34歳から	21.8	22.5	21.1	0.0	34.7	24.9	0.0	40.8	20.0			
35~39歳から	13.9	12.9	14.9	0.0	6.8	25.4	0.0	13.9	25.6			
40~44歳から	10.5	9.5	11.6	0.0	0.0	23.1	0.0	0.0	28.6			
45~49歳から	3.0	2.5	3.4	0.0	0.0	6.0	0.0	0.0	8.4			

※健康管理に取り組んでいる人ベース

(%)

	全体	性別		性年代別						全体	女性	男性	性年代別			
		女性	男性	女性			男性						女性		男性	
全体(n数)	2589			357	413	571	342	395	511	2589	1341	1248	357	413	571	312
日常生活を元気に過ごすため	44.8	50.9	38.2	46.5	51.3	53.2	37.7	34.2	41.7							
体力維持・向上のため	44.3	40.5	48.5	39.5	39.5	41.9	46.5	48.1	50.1							
病気を予防するため	36.0	39.0	32.8	30.5	38.5	44.7	30.1	31.6	35.4							
若々しくいるため	33.4	35.6	31.0	34.7	36.3	35.6	32.7	30.4	30.3							
生活習慣を整える・改善するため	32.3	34.7	39.8	33.3	38.0	33.1	31.0	31.9	27.4							
メンタルを安定させるため	29.0	31.7	26.1	35.9	31.0	29.6	31.0	28.9	20.0							
ルックスを維持・改善するため	27.6	32.2	22.7	37.8	32.7	28.4	24.0	24.8	20.2							
老後を見据えた健康な身体をつくるため	23.8	26.0	21.6	17.9	23.0	33.1	19.3	18.5	25.4							
漠然とした健康不安を感じて	20.0	20.7	19.4	15.1	21.3	23.6	17.8	18.2	21.3							
今の自分の状態を知るため	19.2	21.2	17.0	21.6	20.8	21.2	19.3	15.7	16.4							
仕事や学業、趣味などに支障をきたさないため	19.0	19.8	18.2	20.7	18.9	20.0	20.2	20.0	15.5							
ホルモンバランスを整えるため	14.9	22.6	6.7	19.0	22.8	24.7	10.2	7.3	3.9							
健康診断などで指摘を受けたため	13.7	11.0	16.5	6.2	11.1	14.0	10.5	15.2	21.5							
妊娠(子どもを授かる)を見据えた健康な身体をつくるため	10.1	13.0	7.1	17.1	19.1	6.0	9.9	8.9	3.7							
医療費の削減(節約)のため	9.9	9.7	10.2	8.7	9.2	10.7	15.8	9.6	6.8							
持病の悪化防止のため	8.0	8.5	7.4	5.6	8.5	10.3	7.3	8.4	6.7							
その他	0.7	0.4	1.0	0.3	1.0	0.0	1.2	0.8	1.0							

※健康管理に取り組んでいる人ベース

※全体降順

01-3

健康管理を阻む要因

● 健康管理を続ける上での不安や障壁

「モチベーション・気力が続かない」(29.2%)が最も多く、次いで「自分に合った方法がわからない」(23.3%)、「経済的負担がかかる」(23.1%)、「体力が続かない」(20.5%)、「仕事や家事で時間が確保できない」(19.8%)が挙がりました。

これらの結果から、健康行動を妨げる要因は、個人の意志だけでなく、経済的・時間的制約、心理的ハードルなど複合的な要素によるものであることが示唆されます。

健康管理を「継続できる仕組み」として社会に根づかせるためには、一人で頑張る前提ではなく、周囲の理解や支援を得ながら取り組める環境づくりが重要であると考えられます。

Q 自身の健康管理に取り組むにあたって、不安に感じること・障壁となっていることについて、あてはまるものを全てお選びください。

	全体	性別		性年代別								
		女性	男性	女性			男性			20代	30代	40代
				20代	30代	40代	20代	30代	40代			
全体(n数)	3094	1547	1547	422	488	637	426	489	632			
モチベーション・気力が続かない	29.2	32.3	26.1	33.4	33.2	30.9	27.5	25.4	25.5			
自分に合った方法がわからない	23.3	26.8	19.7	28.4	28.9	24.2	21.6	18.2	19.5			
経済的な負担がかかる	23.1	25.6	20.6	25.4	28.5	23.5	20.9	20.9	20.3			
体力が続かない	20.5	25.5	15.4	22.0	26.8	26.7	17.6	16.0	13.6			
仕事や家事で忙しく、時間が確保できない	19.8	22.4	17.3	20.1	26.0	21.0	15.3	17.4	18.7			
何から取り組めばよいかわからない	17.3	20.3	14.3	23.9	22.1	16.5	16.4	14.1	13.0			
効果実感できるかが心配	15.1	15.8	14.4	17.3	17.8	13.2	18.8	13.7	13.0			
楽しく取り組めないため続かない	13.9	14.5	13.4	17.5	14.3	12.6	14.6	13.1	12.8			
生活習慣を変えることにストレスを感じる	11.4	11.6	11.2	10.4	12.7	11.5	11.7	10.8	11.2			
家族や同居人に合わせた生活スタイルから個人の管理が難しい	9.7	12.0	7.5	11.4	15.2	9.9	8.7	8.8	5.7			
1人で取り組むのが心細い	8.3	7.2	9.4	8.1	6.8	6.9	12.7	10.6	6.2			
体調や病状による制約で実施できない	5.9	5.9	5.9	4.7	6.8	6.0	7.0	6.3	4.7			
配偶者・パートナー以外の理解・協力が得られない	3.9	3.1	4.7	2.6	5.1	1.9	6.3	5.1	3.3			
配偶者・パートナーの理解・協力が得られない	3.4	3.0	3.7	1.9	4.9	2.4	3.1	5.1	3.2			
その他	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0			
特ない	25.5	21.1	29.9	21.8	19.1	22.3	27.0	31.3	30.7			

19

※全体降順

01-4

配偶者・パートナーとの健康管理

● 配偶者・パートナーの健康管理

プレコンセプションケアにおいて、「パートナーと共に健康を整える」ことは重要な要素です。配偶者・パートナーが「健康管理のために取り組んでいるものがある」と回答した人は全体で33.0%でした。一方で「知らない・わからない」と答えた人も35.2%いました。



あなたの配偶者・パートナーは、健康管理のために何かしら取り組んでいますか。

	全体	性別		性年代別											
		女性	男性	女性			男性			20代	30代	40代	20代	30代	40代
全体(n数)	1962	1085	877	255	351	469	191	280	406						
健康管理法のために取り組んでいるものがある	33.0	30.4	36.1	28.3	28.2	33.3	39.3	37.5	33.7						
健康管理法のために取り組んでいるものはない	31.9	33.1	30.3	29.4	37.9	31.6	27.2	27.9	33.5						
知らない・わからない	35.2	36.5	33.5	42.3	33.9	35.2	33.5	34.6	32.8						

※配偶者・パートナーがいる人ベース

20

● 配偶者・パートナーが健康管理のために取り組んでいる内容

「適度な運動」(54.9%)、「バランスの良い食事」(41.6%)、「良質な睡眠」(36.2%)が上位に挙がりました。しかし、「定期的に医療機関での検査や健康診断を受けている」と回答した人は、自身の健康管理より少し上回り、配偶者・パートナーの取り組みでは35.5%となりました。日常的に見える行動(食事・運動・睡眠)は共有されやすい一方で、検診や医療的な健康管理についてはパートナー間でも情報共有がされづらい様子がうかがえます。

Q 配偶者・パートナーが健康管理のために取り組んでいる内容について、以下のなかからあてはまるものを全てお選びください。

	全体	性別		性年代別					
		女性	男性	女性			男性		
				20代	30代	40代	20代	30代	40代
全体(n数)	647	330	317	75	99	156	75	105	137
適度な運動をする	54.9	60.3	49.2	64.0	64.6	55.8	50.7	44.8	51.8
バランスのよい食事をする	41.6	38.8	44.5	37.3	36.4	41.0	42.7	46.7	43.8
良質な睡眠をとる	36.2	30.0	42.6	34.7	35.4	24.1	42.7	43.8	41.6
定期的に医療機関で検査・健康診断を受ける	35.5	39.1	31.9	21.3	36.4	24.4	18.7	33.3	38.0
アルコールを控える	27.4	25.8	29.0	24.0	29.3	49.4	38.7	27.6	24.8
ストレスをためないようにしている	25.8	23.3	28.4	28.0	20.2	24.4	29.3	28.6	27.7
サプリメントや健康食品を摂る	24.3	22.4	26.2	16.0	29.3	23.1	22.7	27.6	27.0
体重や体脂肪を記録・管理している	22.1	20.9	23.3	18.7	19.2	21.2	27.7	21.9	24.8
たばこを控えている	21.2	23.3	18.9	24.0	24.2	23.1	25.3	16.2	17.5
予防接種を受けている	14.5	12.4	16.7	6.7	15.2	13.5	16.0	18.1	16.1
食事内容やカロリーを記録・記録している	14.4	11.8	17.0	8.0	14.1	12.2	21.3	19.0	13.1
生理を記録・管理している	13.6	7.0	20.5	5.3	8.1	7.1	32.0	19.0	15.3
血圧を記録・管理している	11.4	9.1	13.9	1.3	7.1	14.1	17.3	13.3	12.4
その他	0.6	0.9	0.3	0.0	1.0	1.3	0.0	1.0	0.0
取り組んでいる内容を詳しくは知らない	1.7	1.5	1.9	2.7	1.0	1.3	4.0	1.9	0.7

※配偶者・パートナーが健康管理のために取り組んでいるものがあることを知っている人ベース

※全体降順

(%)

● 配偶者・パートナーが健康管理に取り組む理由

「体力維持・向上のため」(43.7%)、「日常生活を元気に過ごすため」(41.9%)、「病気を予防するため」(34.9%)が上位でした。「妊娠を見据えた身体づくり」は12.7%にとどまり、自身の健康管理のために取り組む理由において「妊娠を見据えた身体づくり」が10.1%という結果と同様に少ない回答となりました。一方で、男女別で見てみると大きな開きがみられます。男性は20.8%が「配偶者・パートナーは妊娠を見据えた身体づくりをしている」と回答している一方、女性では4.8%にとどまり、「配偶者・パートナーはその目的では取り組んでいない」と受け止められているようです。

配偶者・パートナーの健康管理の目的に対する認識は、男女間で回答割合に違いがみられました。

Q 配偶者・パートナーが健康管理に取り組む理由として、あてはまるものを全てお選びください。

	全体	性別		性年代別					
		女性	男性	女性			男性		
				20代	30代	40代	20代	30代	40代
全体(n数)	647	330	317	75	99	156	75	105	137
体力維持・向上のため	43.7	48.2	39.1	42.7	54.5	46.8	33.3	36.2	44.5
日常生活を元気に過ごすため	41.9	42.7	41.0	30.7	42.4	48.7	34.7	42.9	43.1
病気を予防するため	34.9	38.8	30.9	25.3	32.3	49.4	24.0	28.6	36.5
生活習慣を整える・改善するため	30.0	29.1	30.9	28.0	32.3	27.6	36.0	30.5	28.5
若々しくいるため	29.8	26.1	33.8	36.0	25.3	21.8	30.7	33.3	35.8
老後を見据えた健康な身体をつくるため	27.8	30.9	24.6	22.7	24.2	39.1	16.0	24.8	29.2
ルックスを維持・改善するため	27.0	27.0	27.1	37.3	34.3	17.3	30.7	28.6	24.1
メンタルを安定させるため	20.2	16.7	24.0	14.7	20.2	15.4	26.7	30.5	17.5
健康診断などで指摘を受けたため	18.7	21.5	15.8	13.3	14.1	30.1	16.0	14.3	16.8
今の自分の状態を知るため	16.8	15.2	18.6	12.0	13.1	17.9	25.3	14.3	18.2
仕事や学業、趣味などに支障をきたさないため	15.5	18.5	13.2	16.0	21.2	17.9	12.0	15.2	12.4
漠然とした健康不安を感じて	12.8	11.8	13.9	5.3	17.2	11.5	16.0	15.2	11.7
妊娠（子供を授かる）を見据えた健康な身体をつくるため	12.7	4.8	20.8	12.0	4.0	1.9	22.7	26.7	15.3
ホルモンバランスを整えるため	12.7	5.2	20.5	9.3	4.0	3.8	22.7	25.7	15.3
持病の悪化防止のため	11.6	10.6	12.6	5.3	8.1	14.7	18.7	16.2	6.6
医療費の削減（節約）のため	9.6	5.5	13.9	4.0	6.1	5.8	22.7	13.3	9.5
その他	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
取り組んでいる目的は知らない	2.5	1.8	3.2	5.3	0.0	1.3	4.0	3.8	2.2

※配偶者・パートナーが健康管理のために取り組んでいるものがあることを知っている人ベース

※全体降順

(%)

● 配偶者・パートナーからのサポート

「話を聞いてくれる」(33.7%)、「体調面を気遣ってくれる」(29.5%)、「精神面を気遣ってくれる」(22.5%)、「励ましてくれる」(19.8%)などが上位に挙がりました。

また、受けているサポート数(0個／1～2個／3個以上)別に健康管理に向けた実施数行動をみると、多くの項目でサポート数が多いグループほど行動の実施割合が高い傾向がみられました。

例えば、「バランスの良い食事をする」では、サポートなし(0個)の38.0%に対し、ややあり(1～2個)では46.8%、サポートあり(3個以上)では59.8%となっており、サポート数が増えるほど取り組みの割合が高くなる結果となりました。

こうした結果から、日常の健康行動を継続するうえで、パートナーの協力が一定の役割を果たしている様子がうかがえます。



ご自身の健康管理のために取り組んでいることについて、
配偶者・パートナーからのサポートはありますか。

全般	性別		性年代別						
	女性	男性	女性			男性			
			20代	30代	40代	20代	30代	40代	
全体 (n数)	1694	953	741	227	301	425	165	238	338
話を聞いてくれる	33.7	36.1	30.6	41.0	38.5	31.8	34.5	32.4	27.5
体調面を気遣ってくれる	29.5	27.4	32.3	29.5	19.6	15.1	27.9	18.1	16.6
精神面を気遣ってくれる	22.5	24.3	20.1	20.7	15.6	12.7	21.8	17.6	8.9
励ましてくれる	19.8	19.9	19.6	14.5	13.0	12.0	14.5	19.7	12.4
金銭サポートしてくれる	15.3	19.7	9.6	15.0	10.6	9.4	20.0	15.5	11.5
一緒に実施してくれる	15.1	15.5	14.6	6.2	4.0	1.9	20.6	19.7	21.6
知識や情報を共有してくれる	13.9	12.9	15.2	31.7	27.6	24.9	27.9	37.0	31.1
アドバイスをくれる	12.7	11.1	14.7	32.2	23.6	20.7	19.4	23.5	18.0
管理してくれる（食事・運動内容・スケジュールなど）	11.1	3.6	20.8	9.0	9.3	6.8	18.2	15.1	11.2
健康管理のための時間を確保できるよう、他の事を手伝ってくれる	10.7	8.1	14.0	15.9	20.9	20.9	14.5	12.2	5.3
その他	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0
配偶者・パートナーからのサポートはない	33.1	35.5	30.1	27.3	34.2	40.7	28.5	23.5	35.5
サポートなし（0個）	33.1	35.5	30.1	27.3	34.2	40.7	28.5	23.5	35.5
サポートややあり（1～2個）	38.3	38.4	38.1	42.7	37.5	36.7	33.9	39.9	38.8
サポートあり（3個以上）	28.6	26.1	31.8	30.0	28.2	22.6	37.6	36.6	25.7

※配偶者・パートナーあり&健康管理取り組んでいる人ベース

※全体降順

※複数回答

	サポート多さ別		
	サポートなし (0個)	サポートなし (1～2個)	サポートなし (3個以上)
全体 (n数)	561	648	485
バランスのよい食事をする	38.0	46.8	59.8
良質な睡眠をとる	35.5	42.1	54.4
適度な運動する	39.6	39.8	52.4
ストレスをためないようにしている	30.7	32.3	48.9
定期的に医療機関で検査・健康診断を受けている	25.8	27.2	43.9
生理を記録・管理している	28.9	25.5	33.2
アルコールを控える	18.7	26.1	40.4
サプリメントや健康食品を摂る	19.3	20.2	35.3
体重や体脂肪を記録・管理している	20.3	21.3	35.3
たばこを控えている	15.9	17.4	29.1
予防接種を受けている	11.6	12.5	23.1
食事内容やカロリーを記録・管理している	6.6	10.6	20.0
血圧を記録・管理している	3.6	5.1	13.6
その他	0.2	0.5	0.0

※配偶者・パートナーあり&健康管理取り組んでいる人ベース

※全体降順

※複数回答

● 配偶者・パートナーに求めるサポート

「精神面を気遣ってくれる」(16.4%)、「一緒に実施してくれる」(14.3%)など、精神的サポートを求める傾向が高く見られました。習慣的にパートナーと健康行動を共有できていれば、プレコンセプションケアも自然にふたりで行えるようになるかもしれません。

Q また、配偶者・パートナーからサポートしてもらいたいことはござりますか。
「サポートしてもらっていること」で選択していないものから、
あてはまるものを全てお選びください。

	全体	性別		性年代別								
		女性	男性	女性			男性			20代	30代	40代
				20代	30代	40代	20代	30代	40代			
全体(n数)	1694	953	741	227	301	425	165	238	338			
精神面を気遣ってくれる		16.4	18.9	13.2	17.2	18.6	20.0	14.5	15.1	11.2		
一緒に実施してくれる		14.3	15.4	13.0	19.8	19.3	10.4	17.0	13.8	10.9		
健康管理のための時間を確保できるよう、他の事を手伝ってくれる		13.4	13.9	12.8	13.7	16.9	11.8	13.3	14.7	11.2		
話を聞いてくれる		12.4	12.9	11.7	11.5	15.3	12.0	12.1	10.9	12.1		
体調面を気遣ってくれる		12.2	13.3	10.7	10.6	16.3	12.7	8.5	11.8	10.9		
励ましてくれる		11.9	12.2	11.5	13.2	14.3	10.1	10.9	15.1	9.2		
知識や情報を共有してくれる		10.6	9.7	10.4	12.8	10.3	7.5	15.4	8.0	9.2		
金銭サポートしてくれる		9.9	10.6	8.9	9.7	12.6	9.6	12.7	10.1	6.2		
アドバイスをくれる		8.1	6.0	10.8	6.6	6.0	5.6	12.7	12.6	8.6		
管理してくれる（食事・運動内容・スケジュールなど）		8.0	5.8	10.8	8.4	6.0	4.2	14.5	12.6	7.7		
その他		0.2	0.1	0.4	0.0	0.0	0.2	1.2	0.0	0.3		
配偶者・パートナーからのサポートはない		39.1	41.4	36.0	38.3	39.2	44.7	29.1	35.3	39.9		

※配偶者・パートナーが健康管理のために取り組んでいるものがあることを知っている人ベース

※全体降順

※現在サポートしてもらっていないことにおいて、サポートしてもらいたいかを聴取

01-5

企業・自治体からの支援状況

● 企業における支援制度

プレコンセプションケアの実践を支える環境要因として、職場や地域における健康支援制度の存在は重要な役割を果たします。

企業での支援制度についてを、「詳細な内容まで知っており、活用している」と回答した人は6.8%にとどまり、「健康管理に関する支援があるか知らない/わからない」と回答した人が30.3%で最も多い結果となりました。

Q あなたが現在「勤めている企業」で、健康管理に関する支援サービス・制度があるのをご存知ですか。

	全体	性別		性年代別								
		女性	男性	女性			男性			20代	30代	40代
				20代	30代	40代	20代	30代	40代			
全体(n数)	3094	1547	1547	422	488	637	426	489	632			
詳細な内容まで知っており、活用している		6.8	5.6	8.0	5.5	4.5	6.4	8.2	8.8	7.3		
詳細な内容まで知っているが、活用していない		8.1	4.8	11.4	3.1	6.6	4.6	14.1	9.6	11.1		
聞いたことがある程度		19.4	14.4	24.4	15.9	13.7	14.0	23.0	25.6	24.5		
健康管理に関する支援サービス・制度はない		14.5	13.5	15.4	11.8	10.2	17.1	10.8	17.4	17.1		
健康管理に関する支援サービス・制度があるか知らない/わからない		30.3	33.0	27.6	36.5	33.0	30.8	23.5	27.2	30.7		
働いていない		20.9	28.7	13.1	27.3	32.0	27.2	20.4	11.5	9.3		

(%)

● 企業の支援制度に対する充実度

「やや充実していると思う」(55.3%)が最も多く、「とても充実していると思う」(13.6%)と合わせ、7割近くの人が肯定的な評価を示していることがわかりました。

Q あなたが「勤めている企業」にある健康管理に関する支援サービス・制度は充実していると思いますか。

	全体	性別		性年代別									
		女性	男性	女性			男性			20代	30代	40代	
				20代	30代	40代	20代	30代	40代				
全体 (n数)	1062	383	679	422	488	637	426	489	632				
とても充実していると思う		13.6	13.6	13.5	17.5	13.2	11.3	21.2	9.8	11.1			
やや充実していると思う		55.3	53.8	56.1	59.2	52.1	51.6	52.8	60.9	54.6			
あまり充実していないと思う		28.0	28.7	27.5	19.4	31.4	32.7	24.4	26.0	31.0			
全く充実していないと思う		3.2	3.9	2.8	3.9	3.3	4.4	1.6	3.3	3.3			

※勤めている企業の健康管理に関する支援サービス・制度認知者ベース

(%)

● 企業に求める支援

「定期健康診断の充実」(39.0%)、「医療費補助」(32.5%)、「会社負担での予防接種の拡充」(28.7%)が上位となりました。いずれも、健康管理を継続的に行ううえで基盤となる支援策であり、企業が実務的に提供しやすい施策への期待がうかがえます。

Q 健康管理に取り組む上で、企業にどのような支援サービス・制度があるといいと思いますか。あてはまるものを全てお選びください。

	全体	性別		性年代別					
		女性	男性	20代	30代	40代	20代	30代	40代
全体 (n数)	2448	1103	1345	307	332	464	339	433	573
定期健康診断の充実（診断項目数の増加等）	39.0	42.2	36.4	40.4	45.5	41.2	38.6	36.7	34.7
病気や怪我をしたときの医療費補助	32.5	35.4	30.1	35.2	36.4	34.9	35.4	29.3	27.6
会社負担での予防接種の拡充	28.7	30.6	27.2	30.6	36.4	26.3	31.0	29.5	23.2
心の健康を守るための休暇制度	26.1	30.6	22.4	33.6	29.8	29.1	21.8	24.0	21.5
労働時間短縮や残業削減施策	22.5	25.2	20.4	29.3	29.2	19.6	20.9	22.6	18.3
リモートワークやフレックスなど柔軟な働き方の促進	20.5	24.4	17.3	29.3	29.5	17.5	20.6	17.6	15.2
健康診断結果に基づくアフタフォローの充実	20.0	19.3	20.5	23.8	20.2	15.7	23.0	22.9	17.3
妊娠・出産・育児の休暇制度の充実	19.3	25.6	14.2	40.1	32.2	11.2	16.8	14.8	12.2
メンタルヘルスの支援カウンセリングサービス	18.8	18.4	19.1	24.4	15.7	16.4	21.5	18.5	18.2
社員食堂やオフィス内に健康的な食材や料理の提供	17.0	18.9	15.4	18.9	21.1	17.2	15.9	17.6	13.4
健康維持・促進のための、フィットネス・運動プログラムの提供	13.6	15.0	12.4	15.0	17.2	13.6	14.7	12.7	10.8
社内の医療専門スタッフや産業医の常駐	13.0	11.0	14.6	14.7	12.3	7.5	18.6	16.6	10.8
健康的な食生活を支える相談・指導サービス	9.3	9.1	9.4	9.4	10.5	7.8	13.9	9.0	7.2
健康維持・促進のための、教育ワークショップ・セミナーの開催	7.1	6.4	7.6	6.8	8.4	4.7	10.0	6.9	6.6
パートナーや家族と共に参加できるプログラム	6.7	7.4	6.1	9.1	8.1	5.8	8.0	5.8	5.2
禁煙環境の整備と健康情報提供の強化	6.2	5.3	6.8	6.5	7.2	3.2	10.0	7.4	4.5
その他	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3
特ない	24.3	21.5	26.7	16.0	22.6	24.4	21.8	25.9	30.2

※働いている人ベース

※全体降順

●自治体における支援制度

「健康管理に関する支援サービス・制度があるか知らない／わからない」と回答した人が53.7%となり、「詳細な内容まで知っており、活用している」と答えた人は4.0%にとどまりました。

Q あなたが現在「住んでいる自治体」で、健康管理に関する支援サービス・制度があるのをご存知ですか。

	全体	性別		性年代別								
		女性	男性	女性			男性			20代	30代	40代
				20代	30代	40代	20代	30代	40代			
全体(n数)	3094	1547	1547	422	488	637	426	489	632			
詳細な内容まで知っており、活用している		4.0	3.7	4.3	2.4	3.3	4.9	5.9	3.7	3.8		
詳細な内容まで知っているが、活用していない		5.8	4.8	6.8	3.6	4.3	6.0	7.7	7.0	6.0		
聞いたことがある程度		25.3	22.4	28.2	16.4	20.9	27.5	23.9	27.6	31.6		
健康課題に関する支援サービス・制度はない		11.2	10.8	11.7	11.6	9.0	11.6	11.0	10.8	12.8		
健康課題に関する支援サービス・制度があるか知らない／わからない		53.7	58.4	48.9	66.1	62.5	50.1	51.4	50.9	45.7		

●自治体の支援制度に対する充実度

自治体支援の充実度評価では、「とても充実している」「やや充実している」と答えた人があわせて64.1%となり、制度を肯定的に捉える人が多くみられました。

Q あなたが「住んでいる自治体」にある健康管理に関する支援サービス・制度は充実していると思いますか。

	全体	性別		性年代別								
		女性	男性	女性			男性			20代	30代	40代
				20代	30代	40代	20代	30代	40代			
全体(n数)	1068	477	609	94	139	244	160	187	262			
とても充実していると思う		9.4	7.8	10.7	12.8	7.9	5.7	20.6	7.5	6.9		
やや充実していると思う		54.7	53.9	55.3	60.6	54.0	51.2	54.4	52.9	57.6		
あまり充実していないと思う		32.5	34.4	31.0	22.3	34.5	38.9	23.8	35.8	32.1		
全く充実していないと思う		3.4	4.0	3.0	4.3	3.6	4.1	1.3	3.7	3.4		

※住んでいる自治体の健康管理に関する支援サービス・制度認知者ベース

●自治体に求める支援

「無料健康診断や検査サービス」(45.1%)が最も多く、次いで「健康管理関連の費用補助制度(検査費用、治療費用など)」(26.0%)、「健康維持のためのフィットネス・運動プログラム提供」(18.4%)が上位に挙げられました。

また、「オンライン相談で医師や専門家と気軽に相談できる」(18.0%)、「メンタルヘルスの支援カウンセリングサービス」(15.1%)、「健康的な食生活を支える相談・指導サービス」(12.5%)と相談サポートへのニーズも一定数みられました。

特に、20代では、「オンライン相談サービス」への関心が高く、デジタル支援への期待が見られました。

Q 健康管理に取り組む上で、自治体にどのような支援サービス・制度があるといいと思いますか。あてはまるものを全てお選びください。

	全体	性別		性年代別					
		女性	男性	20代	30代	40代	20代	30代	40代
全体(n数)	3094	1547	1547	422	488	637	426	489	632
無料健康診断や検査サービス		45.1	49.6	40.7	50.7	50.0	48.5	42.3	40.5
健康管理関連の費用補助制度(検査費用、治療費など)		26.0	28.7	23.3	23.2	30.5	30.9	22.8	24.3
健康維持のためのフィットネス・運動プログラムの提供		18.4	19.0	17.7	17.8	18.2	20.4	20.9	19.0
オンライン相談サービスで医師や専門家と気軽に相談できる制度		18.0	16.2	19.8	18.5	16.6	14.4	25.1	22.3
メンタルヘルス支援カウンセリングサービス		15.1	16.1	14.1	18.0	14.5	16.0	15.7	16.2
健康的な食生活を支える相談・指導サービス		12.5	12.0	13.0	13.3	13.7	9.7	16.2	12.7
パートナーや家族と共に参加できるプログラム		10.0	10.8	9.1	12.8	12.5	8.2	10.1	10.2
健康管理に関する最新情報を提供するアプリやウェブサイト		9.6	9.0	10.3	8.1	10.7	8.3	12.0	12.3
健康教育ワークショップの開催		9.2	8.2	10.1	9.0	9.4	6.8	12.9	10.8
地域の健康福祉サポートのコミュニティ		8.2	7.4	9.0	7.8	7.6	6.9	11.3	9.0
健康管理関連の情報パンフレットやガイドブックの配布		7.2	7.2	7.2	6.6	7.6	7.4	10.3	6.7
定期的な講演会やセミナーの開催		6.7	6.1	7.3	5.5	7.6	5.5	8.5	8.0
その他		0.2	0.1	0.2	0.0	0.2	0.2	0.0	0.0
特になし		34.3	31.4	37.2	31.5	33.6	29.9	34.5	37.4

※全体降順

02 プレコンセプションケアとつながる 「妊活・妊娠」の意識と実態

本章では、プレコンセプションケアの基盤となる「健康管理」の意識と行動から、その先にある「妊活・妊娠」に対する意識や行動の実態を、調査データに基づいて整理します。まずは「子どもをもつこと」に対する意向を確認し、そのうえで妊活の現状、不安や課題、情報取得状況、さらにパートナーの理解状況を明らかにします。

02-1 子どもをもつことへの意識

● 子どもをもつことについて

プレコンセプションケアの延長線上にある行動として「妊活」への関心を尋ねたところ、子どもがほしい（「ぜひ子どもが欲しい」「どちらかといえば子どもが欲しい」）と回答した人は、43.9%でした。年代別で見ると、男女共に20代が子どもがほしい（「ぜひ子どもが欲しい」「どちらかといえば子どもが欲しい」）と答えた人が多く、20代女性で67.8%、20代男性で60.6%でした。男女別では、「ぜひ子どもが欲しい」「どちらかといえば子どもが欲しい」と答えた女性は38.8%、男性では49.0%となり、男性の方が「子どもをもちたい」と考える割合が高い結果となりました。



今後新たに「子どもをもつこと」について、あなたのお気持ちに最もあてはまるものを1つお選びください。

	全体	性別		性年代別					
		女性	男性	女性			男性		
		20代	30代	40代	20代	30代	20代	30代	40代
全体 (n数)	3094	1547	1547	422	488	637	426	489	632
ぜひ子どもが欲しい	18.4	17.7	19.1	33.9	18.9	6.1	26.8	23.5	10.6
どちらかといえば子どもが欲しい	25.5	21.1	29.9	33.9	24.2	10.2	33.8	31.3	26.1
どちらかといえば子どもは欲しくない	14.5	13.7	15.3	12.6	16.4	12.4	14.3	16.8	14.9
子どもは欲しくない	41.6	47.5	35.7	19.7	40.6	71.3	25.1	28.4	48.4

(%)

02-2 妊活の状況と行動時期

子どもがいる人において「第1子を授かる前」の妊活状況について聞いたところ、妊活をしていた人(※)は全体で50.5%でした。男女別でみても女性は48.5%、男性が53.1%と男女ともに約半数が妊活を行っていたと回答しました。

※「妊活をしており今すぐにでも妊娠したい気持ちが強かった」または「妊活をしており、自然のタイミングに任せた気持ちが強かった」と回答した人の合計

● 妊活の状況

子どもが欲しいと答えた人で、現在、妊活をしている人(※)は23.7%で、「妊活はしていないが関心がある」(46.9%)と回答した人を含めると70.6%が妊活への関心または行動のいずれかを選択していました。妊活をしている人(※)は男女ともに30代において最も多く、男女・年代別にみると、子どもがほしい30代女性の29.5%、30代男性の28.4%が妊活を行っていることが明らかになりました。

※「妊活をしており今すぐにでも妊娠したい気持ちが強い」または「妊活をしており、自然のタイミングに任せた気持ちが強い」と回答した人の合計

Q 「子どもが欲しい」と回答した方にお伺いします。
あなたの妊活の状況について、【現在】、最も近いものをお答えください。

全般	女性	男性	性別		性年代別						
			女性			男性			20代	30代	40代
			20代	30代	40代	20代	30代	40代			
全体(n数)	1358	600	758	286	210	104	258	268	232		
妊活をしており、今すぐにでも妊娠したい（授かる）気持ちが強い	15.2	13.8	16.2	9.8	18.6	15.4	14.3	18.3	15.9		
妊活をしており、自然のタイミングに任せた気持ちが強い	8.5	9.2	8.0	7.0	11.0	11.5	6.6	10.1	7.3		
妊活はしていないが、関心はある	46.9	50.7	43.9	53.1	49.5	46.2	47.3	43.3	40.9		
妊活はしていないが、関心もない	14.8	12.5	16.6	14.3	11.0	10.6	18.6	14.9	16.4		
妊娠（授かる）は望んでいない	14.6	13.8	15.2	15.7	10.0	16.3	13.2	13.4	19.4		
妊活している（計）	23.7	23.0	24.3	16.8	29.5	26.9	20.9	28.4	23.3		

※子どもが欲しい人ベース

※数値は小数点以下第二位を四捨五入しているため、内訳の合計が一致しないことがあります。

Q 「現在子どもがいる」と回答した方にお伺いします。
あなたの妊活の状況について、【第1子妊娠（授かる）前の時】で、最も近いものをお答えください。

	全般	性別		性年代別						
		女性	男性	女性			男性			
		20代	30代	40代	20代	30代	40代	20代	30代	40代
全体(n数)	1305	716	589	81	255	380	67	197	325	
妊活をしており、今すぐにでも妊娠したい（授かる）気持ちが強かった	29.9	29.6	30.2	30.9	32.2	27.6	35.8	38.6	24.0	
妊活をしており、自然のタイミングに任せた気持ちが強かった	20.7	18.9	22.9	23.5	21.2	16.3	23.9	21.8	23.4	
妊活はしていないが、関心はあった	28.8	31.6	25.5	28.4	28.2	34.5	23.9	22.3	27.7	
妊活はしていないが、関心もなかった	10.5	9.5	11.7	4.9	7.5	11.8	7.5	8.6	14.5	
妊娠（授かる）は望んでいなかった	10.1	10.5	9.7	12.3	11.0	9.7	9.0	8.6	10.5	
妊活していた（計）	50.5	48.5	53.1	54.3	53.3	43.9	59.7	60.4	47.4	

※現在子どもがいる人ベース

※数値は小数点以下第二位を四捨五入しているため、内訳の合計が一致しないことがあります。

妊活・将来の妊娠に対する不安・課題

● 妊活や将来の妊娠に関する不安・課題

最も多く挙げられたのは、「経済的な負担」(52.6%)で、次いで、「仕事との両立」(35.5%)、「自分の時間がなくなる」(33.5%)、「親としての責任の重さ」(27.1%)が続きました。

男女間で差が大きかった項目としては、「自身の体力・スタミナ」(女性35.1%／男性18.0%)、「親としての責任の重さ」(女性33.7%／男性20.4%)、「出産や子育ての知識不足」(女性25.5%／男性15.1%)、「自身の年齢」(女性28.1%／男性18.4%)などが挙げられ、男性と比較して、女性の方が複数の項目で不安や課題を抱えている傾向がみられました。

妊娠した・子どもを授かった時や出産前後を想定して、不安に感じること・

障壁となっていることをあてはまるものを全てお選びください。

※現在、お子様がいる方は「第1子を授かる前」のことを思い出してお答えください。

	全体	性別		性年代別					
		女性	男性	女性			男性		
				20代	30代	40代	20代	30代	40代
全体(n数)	3094	1547	1547	422	488	637	426	489	632
経済的な負担	52.6	56.5	48.7	63.3	58.6	50.4	51.6	49.3	46.2
仕事との両立	35.5	38.8	32.1	41.0	42.8	34.2	38.0	35.0	25.9
自分の時間がなくなる(趣味や友人との付き合いなど)	33.5	37.5	29.5	41.5	41.8	31.6	36.4	30.5	24.2
親としての責任感の重さ	27.1	33.7	20.4	41.0	35.5	27.6	23.0	23.1	16.6
自分の体力やスタミナ	26.5	35.1	18.0	31.3	37.3	35.9	17.4	17.6	18.7
自身の年齢	23.2	28.1	18.4	18.2	33.6	30.5	11.0	18.4	23.3
出産や子育ての知識不足	20.3	25.5	15.1	28.4	27.5	22.0	15.5	14.1	15.7
職場の理解	16.6	18.3	15.4	18.0	17.6	19.0	14.8	18.2	13.6
日本や世界の将来(経済・戦争などの社会情勢や環境問題など)	14.0	16.9	11.1	19.7	18.9	13.7	14.3	10.4	9.5
配偶者・パートナーの年齢	13.1	12.9	13.3	9.7	15.0	13.5	9.9	12.9	16.0
キャリアの制限	13.0	14.4	11.6	18.2	16.0	10.7	15.0	12.1	9.0
保育施設や学校の選択・入園・入学の難しさ	12.9	16.8	9.0	21.3	17.6	13.2	10.3	9.6	7.8
子どもに愛情が持てるか	12.0	14.4	9.5	18.0	16.0	10.8	11.3	10.8	7.3
住宅環境の問題(広さや安全性など)	10.9	12.3	9.4	12.6	16.0	9.4	10.1	9.4	9.0
パートナーとの教育方針のすれ違い	10.7	10.9	10.4	14.5	12.3	7.5	11.0	11.7	9.0
パートナーとのコミュニケーション不足	9.6	10.5	8.7	12.8	11.1	8.6	9.2	11.0	6.6
国や自治体の子育て支援がうけられるか	9.1	10.8	7.5	14.7	12.7	6.8	7.7	8.4	6.6
身近に頼りになる家族・親戚がない	9.0	12.4	5.6	9.0	14.3	13.2	5.6	6.1	5.1
身近に病院(産科・小児科)がない	4.5	4.8	4.2	3.8	5.1	5.3	4.0	3.9	4.6
その他	0.5	0.8	0.2	0.7	0.4	1.3	0.2	0.2	0.2
特ない	21.5	16.9	26.1	15.6	17.0	17.6	23.2	23.5	29.9

※全体降順

(%)

妊活・妊娠に関する情報収集環境

● 妊娠・妊活に関する情報源

最も多かったのは、「インターネット検索」(31.0%)でした。次いで、「テレビ番組」(17.9%)、「生理日管理・妊活アプリ」(17.4%)、「友人・知人などから」(15.5%)が挙がりました。

また、「産婦人科のサイト」(10.7%)や「受診先の医療機関から」(10.1%)といった医療機関に関する情報源や「X(旧Twitter)」(10.5%)も1割前後となっていました。

性別でみると、女性は「生理日管理・妊活アプリ」(26.7%)の利用が比較的多く、デジタルツールを活用して自ら情報を得る傾向がみられました。

一方、男性では「配偶者・パートナーから」(13.5%)の割合が相対的に高く、身近な人物からの情報を参考にする傾向がうかがえます。また、男性は「テレビ番組」も一定割合で利用しており、家族やメディアから得る“受動的な情報”に依存しやすい特徴がみられました。

年代別では、20代は「SNS(Xなど)」の利用が比較的高く、30代・40代では「医療機関の公式サイト」など、より信頼性を重視した情報源を選ぶ傾向がみられました。

情報源が多様化する一方で、媒体によって情報の質や正確性が異なることもあります。必要な情報を得るために信頼できる情報源を見極めることが重要と考えられます。

Q 妊娠や妊活に関する情報をどこで見聞きしたり、得たりしていますか(していましたか)。
あてはまるものを全てお選びください。

	全体	性別		性年代別					
		女性	男性	女性			男性		
				20代	30代	40代	20代	30代	40代
全体(n数)	3094	1547	1547	422	488	637	426	489	632
インターネット検索	31.0	35.6	26.4	27.5	38.5	38.8	23.7	27.2	27.7
テレビ番組	17.9	16.4	19.5	11.8	13.7	21.4	16.4	20.2	21.0
生理日管理・妊活アプリ	17.4	26.7	8.1	27.7	34.2	20.3	10.3	9.0	5.9
友人・知人などから	15.5	18.5	12.6	13.5	18.4	21.8	14.3	13.5	10.8
産婦人科のサイト	10.7	14.2	7.2	11.4	15.0	15.5	4.9	8.0	8.1
X(旧Twitter)	10.5	10.4	10.7	20.1	9.6	4.6	17.4	13.1	4.3
受診先の医療機関から	10.1	13.3	7.0	7.1	15.4	15.7	4.9	6.3	8.9
Instagram	9.9	12.9	6.9	19.7	17.2	5.0	11.0	8.2	3.0
YouTube	9.4	8.1	10.6	11.4	9.0	5.3	14.6	13.7	5.5
配偶者・パートナーから	9.0	4.5	13.5	5.2	5.9	2.8	8.0	14.7	16.3
家族(母・姉妹など)・親戚から	8.6	10.0	7.2	8.8	10.2	10.5	8.5	7.0	6.6
妊活情報系サイト	7.5	9.3	5.8	5.9	13.7	8.2	4.5	6.5	6.0
テレビCM	5.2	3.5	6.9	2.8	4.1	3.5	7.5	8.2	5.4
新聞・雑誌	4.8	5.0	4.7	1.4	3.5	8.5	4.0	4.9	5.1
LINE	4.8	3.7	5.9	5.7	2.7	3.1	8.0	7.4	3.3
TikTok	4.1	4.1	4.1	9.0	2.9	1.9	6.8	5.3	1.4
先輩妊婦の体験談から	3.6	5.0	2.2	4.0	6.8	4.4	2.3	2.7	1.7
自治体のお知らせなど	2.7	2.3	3.0	0.9	2.9	2.8	4.0	3.1	2.2
自治体のサイト	2.4	1.6	3.2	1.4	2.0	1.4	4.5	3.1	2.4
Facebook	2.2	1.2	3.1	1.7	0.8	1.3	3.8	5.3	0.9
勤務先でのセミナーや福利厚生制度	1.8	1.0	2.7	1.4	1.0	0.6	2.3	3.1	2.5
その他	1.2	1.4	0.9	1.7	1.4	1.3	1.4	0.4	0.9
特になし	34.2	28.4	39.9	28.9	27.5	28.7	41.8	36.8	41.1

※全体降順

(%)

02-5 妊活期における取り組み

● 妊活期の取り組み状況

子どもがいる人を対象に、妊娠前の期間(妊活期)に行った取り組みを尋ねたところ、取り組んでよかったことでは、「妊娠・妊活についてパートナーと話し合う」(25.9%)、「妊娠・妊活についてパートナーと協力する」(24.3%)、「妊娠や妊活に関する情報収集をする」(21.8%)が上位に挙がりました。パートナーとのコミュニケーションや協力に関する項目が上位に位置しており、関わりの重要性がうかがえました。

Q 第1子を授かる前の期間(妊活期間)の中で、【取り組んでよかったと思うこと】について、あてはまるものを全てお選びください。(複数回答)

	全体	性別		性年代別					
		女性	男性	女性			男性		
				20代	30代	40代	20代	30代	40代
全体(n数)	1305	716	589	81	255	380	67	197	325
妊娠・妊活についてパートナーと話し合う	25.9	23.3	29.0	32.1	27.8	18.4	34.3	38.1	22.5
妊娠・妊活についてパートナーと協力する	24.3	20.9	28.4	27.2	24.3	17.4	29.9	36.0	23.4
妊娠・妊活に関する情報収集をする	21.8	21.4	22.2	28.4	25.1	17.4	29.9	27.9	17.2
葉酸や鉄分をとる	16.6	25.6	5.8	28.4	29.8	22.1	13.4	5.1	4.6
基礎体温を記録する	13.3	20.1	5.1	9.9	21.2	21.6	16.4	5.1	2.8
良質な睡眠をとる	12.9	12.3	13.6	16.0	14.1	10.3	20.9	15.7	10.8
健康診断・がん検診を受ける	10.3	10.8	9.8	8.6	11.4	10.8	11.9	10.7	8.9
主食・副菜・主菜・乳製品・果物を意識してとる	10.3	11.9	8.3	13.6	13.7	10.3	16.4	10.7	5.2
適正体重を守る	9.6	11.3	7.5	9.9	15.3	8.9	16.4	7.6	5.5
生理管理などを通じて自身の体調リズムを把握する	9.3	17.0	0.0	21.0	22.4	12.6	0.0	0.0	0.0
身体を冷やさない習慣をつける	9.3	13.4	4.2	9.9	14.1	13.7	10.4	4.1	3.1
歯のケアをする	8.4	11.3	4.9	11.1	11.8	11.1	10.4	5.1	3.7
アルコールは適度な量を守る	8.3	8.2	8.3	11.1	9.4	6.8	16.4	10.7	5.2
禁煙する	8.0	8.1	8.0	7.4	8.2	8.2	11.9	10.2	5.8
風しんワクチンを接種していた	6.6	8.1	4.8	7.4	10.6	6.6	7.5	5.6	3.7
ストレスをコントロールする	6.1	5.0	7.5	8.6	5.9	3.7	19.4	6.1	5.8
かかりつけ医を持つ	4.5	4.6	4.4	1.2	4.7	5.3	9.0	6.1	2.5
週に150分以上の運動をする	4.0	3.2	4.9	4.9	4.3	2.1	10.4	6.1	3.1
HPVワクチンを接種する	1.4	1.1	1.7	2.5	0.4	1.3	10.4	0.5	0.6
特ない	34.7	31.4	38.7	24.7	29.4	34.2	26.9	27.9	47.7

※子どもがいる人ベース
※全体降順

(%)

妊活・妊娠に関する配偶者・パートナーからのサポート

● 配偶者・パートナーからのサポート状況

子どもを希望している人で、妊活や妊娠に関して、配偶者・パートナーからどのようなサポートを受けているかを尋ねたところ、「話を聞いてくれる」(37.9%)が最も多く、次いで「体調面を気遣ってくれる」(31.9%)、「精神面を気遣ってくれる」(27.8%)となりました。

一方で、「特にサポートは受けていない」と回答した人も21.4%いました。

配偶者・パートナーから受けているサポート数(0個／1～2個／3個以上)別に妊活期間の実施行動をみると、多くの項目でサポート数が多いほど、各行動の実施割合が高い傾向がみられました。

例えば、「葉酸や鉄分をとっていた」割合は、サポートなし(0個)の27.1%に対し、ややサポートあり(1～2個)は31.3%、サポートあり(3個以上)は44.0%となり、サポート数が多いグループほど、回答割合が高い傾向がみられました。

Q 現在子どもを授かることを見据えた上で、ご自身の健康管理のために取り組んでいることについて、配偶者・パートナーからのサポートはありますか。

ある方は、どのようなサポートを受けていますか。



※配偶者・パートナーがいる人かつ妊娠を見据えて健康管理取り組んでいる人ベース

(%)

	サポート多さ別		
	サポートなし(0個)	サポートなし(1～2個)	サポートなし(3個以上)
	全体(n数)	229	374
葉酸や鉄分をとっていた	27.1	31.3	44.0
基礎体温を記録していた	21.4	24.3	43.3
良質な睡眠をとっていた	18.3	27.0	41.8
健康診断・がん検診を受けていた	17.0	23.0	37.8
主食・副菜・主菜・乳製品・果物を意識してとっていた	16.2	20.9	39.6
適正体重を守っていた	17.9	24.3	31.6
アルコールは適量な量を守っていた	13.5	19.5	34.2
身体を冷やさない習慣をつけていた	12.2	18.2	35.6
生理管理などを通じて自身の体調リズムを把握していた	22.7	18.2	24.0
禁煙していた	11.8	13.9	35.3
歯のケアをしていた	11.8	14.7	30.9
ストレスをコントロールしていた	7.0	10.7	29.5
風しんワクチンを接種していた	13.1	10.2	21.1
かかりつけ医を持っていた	6.6	10.7	20.4
週に150分以上の運動をしていた	4.8	8.0	14.5
HPVワクチンを接種していた	0.9	1.9	10.5
その他	0.4	0.8	0.0

※妊娠を見据えて健康管理取り組んでいた人ベース

※全体降順



プレコンセプションケアの相談先ガイド どこに相談すればいい?

プレコンセプションケアに関する相談内容は、避妊、性感染症、予期せぬ妊娠、メンタルヘルス、不妊症、健康管理など幅広い領域に及びます。目的に応じ、以下の窓口が利用できます。

主な相談先(相談内容別)

避妊・性感染症・性に関する相談

自治体:性と健康の相談センター | 医療機関:産婦人科、泌尿器科

予期せぬ妊娠に関する相談

自治体:妊娠SOS、母子保健相談 | 医療機関:産婦人科

メンタルヘルスに関する相談

自治体:精神保健福祉センター | 医療機関:心療内科・精神科

不妊症・妊娠準備に関する相談

自治体:不妊相談窓口 | 医療機関:産婦人科、不妊治療専門クリニック

生活習慣・健康管理に関する相談

自治体:保健師による健康相談 | 医療機関:かかりつけ医

相談前に整理しておくとよい事項

- ・月経周期や体調の変化
- ・気になる症状や生活習慣
- ・パートナーとの認識や希望

気になることがあるときは、身近な自治体窓口や医療機関を相談先として活用できます。

必要なときに支援につながりやすくなるように、自分にとって話しやすい相談先を日頃から確認しておくことが大切です。

03 社会で支えるプレコンセプションケア

第3章では、プレコンセプションケアを支える社会的環境として、妊娠や出産に関する企業・自治体が提供する支援施策の現状を整理します。調査では、制度の認知状況、活用状況、制度の充実度に対する評価、さらには今後求められる支援内容について確認しました。これらの項目ごとに企業・自治体・地域の違いを示し、支援がどの程度個人に届いているのかを把握します。

03-1

妊活・妊娠期の企業・職場における支援環境

● 企業による妊娠・出産に関する支援制度

「詳細な内容まで知っており、活用している」と回答した人は、子どもがいる人(第1子授かる前)で6.1%、現在子どもを希望している人では4.9%でした。いずれも一桁台にとどまり、制度を詳細に把握し活用している人は少数でした。

詳細を把握しているものの活用に至っていない人も一定数みられ、「詳細な内容まで知っていたが、活用していなかった」において、子どもがいる人(第1子授かる前)では10.0%、現在子どもを希望している人では11.3%という回答でした。

認知状況は、「知らない／わからない」と回答した人が、子どもがいる人(第1子授かる前)で32.7%、現在子どもを希望している人でも41.9%にのぼり、制度の存在が十分に認知されていない状況は共通してみられました。

＜子どもがいる人＞

Q 第1子を授かる前の期間(妊活期間)、あなたが「勤めていた企業」で、妊娠や子育ての支援サービス・制度が当時あったのをご存知でしたか。

	全体	性別		性年代別					
		女性	男性	女性			男性		
				20代	30代	40代	20代	30代	40代
全体(n数)	1305	716	589	81	225	380	67	197	325
詳細な内容まで知っており、活用していた		6.1	5.3	7.1	9.9	5.9	3.9	13.4	4.3
詳細な内容まで知っていたが、活用していなかった		10.0	6.3	14.6	9.9	5.9	5.8	26.9	11.7
聞いたことがある程度		18.8	14.7	23.8	13.6	16.5	13.7	22.4	25.4
妊娠・子育て支援サービス・制度はなかった		17.4	16.9	18.0	13.6	15.7	18.4	7.5	14.7
妊娠・子育て支援サービス・制度があるか知らない／わからなかった		32.7	32.7	32.8	35.8	30.6	33.4	20.9	30.5
働いていなかった		14.9	24.2	3.7	17.3	25.5	24.7	9.0	4.6

※子どもがいる人ベース

＜現在子どもを希望している人＞

Q あなたが現在「勤めている企業」で、妊娠や子育ての支援サービス・制度があるのをご存知ですか。

	全体	性別		性年代別						
		女性	男性	女性			男性			
		20代	30代	40代	20代	30代	40代	20代	30代	40代
全体(n数)	2448	1103	1345	307	332	464	339	433	573	
詳細な内容まで知っており、活用している		4.9	4.8	5.1	4.9	6.3	3.7	7.4	6.0	3.0
詳細な内容まで知っていたが、活用していない		11.3	9.0	13.2	10.4	8.1	8.6	18.0	12.9	10.6
聞いたことがある程度		24.1	21.0	26.6	26.7	21.1	17.2	23.0	28.6	27.2
妊娠・子育て支援サービス・制度はない		17.7	17.3	18.1	9.1	15.7	23.9	13.6	17.3	21.3
妊娠・子育て支援サービス・制度があるか知らない／わからない		41.9	47.9	37.0	48.9	48.8	46.6	38.1	35.1	37.9

※現在働いている人ベース

(%)

● 企業の支援制度の充実度

子どもがいる人が第1子を授かる前の期間を振り返って評価したところ、「とても充実していた」が 12.9%、「やや充実していた」が 50.0%でした。また、現在子どもを希望している人のうち、企業の支援制度を認知している人に尋ねた結果では、「とても充実している」11.6%、「やや充実している」53.0%でした。どちらの層でも6割前後が「充実している」と回答しており、評価には大きな差はみられませんでした。一方で、いずれの層でも4割弱は「十分ではない」と感じている結果となりました。

<子どもがいる人>

Q 第1子を授かる前の期間（妊娠期間）、あなたが「勤めていた企業」にあった妊娠や子育ての支援サービス・制度は充実していたと思いますか。

性別	全体	性別		性年代別								
		女性	男性	女性			男性			20代	30代	40代
				20代	30代	40代	20代	30代	40代			
全体 (n数)	456	188	268	27	72	89	42	99	127			
とても充実していたと思う		12.9	15.4	11.2	18.5	16.7	13.5	14.3	15.2	7.1		
やや充実していたと思う		50.0	46.3	52.6	59.3	51.4	38.2	52.4	54.5	51.2		
あまり充実していなかったと思う		30.0	31.9	28.7	18.5	23.6	42.7	28.6	24.2	32.3		
全く充実していなかったと思う		7.0	6.4	7.5	3.7	8.3	5.6	4.8	6.1	9.4		

(%)

※第1子授かる前に勤めていた企業の健康管理に関する支援サービス・制度認知者ベース

● 企業に求める支援

子どもがいる人（第1子授かる前）・現在子どもを希望している人のいずれでも共通して、「妊娠・出産・育児の休暇制度の充実」が最も多く（子どもがいる人（第1子授かる前）：32.3%／現在子どもを希望している人：27.2%）、続いて「労働時間短縮や残業削減施策」（29.2%／26.1%）、「出産準備費用の補助金や出産祝い金の支給」（27.5%／23.9%）が挙がりました。

これらから、両者に共通して“休暇制度・勤務時間・経済的支援”が主要なニーズであることがわかります。

また、「妊娠・妊娠期間中の無料健康診断・検査サービス」（23.7%／22.0%）や「リモートワークやフレックスなど柔軟な働き方の推進」（22.1%／22.7%）など、健康支援や働き方の柔軟性に関するニーズも両者で一定程度みられました。

さらに、子どもがいる人（第1子授かる前）を年代別にみると、20代では「産婦人科・婦人科オンライン相談サービスの提供」（女性17.9%／男性37.7%）、「社内で妊娠・妊娠の相談ができる医療専門スタッフや産業医の常駐」（女性22.4%／男性39.3%）など、相談体制に対するニーズが30代40代より相対的に高い結果となりました。

<現在子どもを希望している人>

Q あなたが「勤めている企業」にある妊娠や子育ての支援サービス・制度は充実していると思いますか。

性別	全体	性別		性年代別								
		女性	男性	女性			男性			20代	30代	40代
				20代	30代	40代	20代	30代	40代			
全体 (n数)	968	384	604	129	118	137	164	206	234			
とても充実していると思う		11.6	12.0	11.4	10.1	11.9	13.9	16.5	11.7	7.7		
やや充実していると思う		53.0	54.4	52.2	65.1	51.7	46.7	50.6	51.9	53.4		
あまり充実していないと思う		30.4	29.2	31.1	20.2	34.7	32.8	26.8	33.0	32.5		
全く充実していないと思う		5.0	4.4	5.3	4.7	1.7	6.6	6.1	3.4	6.4		

(%)

※勤めている企業の健康管理に関する支援サービス・制度認知者ベース

＜子どもがいる人＞

Q 妊娠（子どもを授かること）や妊活をする上で、企業にどのような支援サービス・制度があったら良かったと思いますか。あてはまるものを全てお選びください。
※第1子妊娠・授かる前／妊娠中の時のことと思い出してお答えください。

	全体	性別		性年代別					
		女性	男性	女性			男性		
				20代	30代	40代	20代	30代	40代
全体(n数)	1110	543	567	67	190	286	61	188	318
妊娠・出産・育児の休暇制度の充実	32.3	40.9	24.2	55.2	48.4	32.5	27.9	29.8	20.1
労働時間短縮や残業削減施策	29.2	35.2	23.5	37.3	38.4	32.5	26.2	26.6	21.1
出産準備費用の補助金や出産祝い金の支給	27.5	34.6	20.6	38.8	39.5	30.4	21.3	20.7	20.4
妊活・妊娠期間中の無料健康診断や検査サービスの充実	23.7	26.3	21.2	26.9	27.4	25.5	21.8	23.9	17.3
リモートワークやフレックスなど柔軟な働き方の促進	22.1	26.0	18.3	22.4	30.0	24.1	19.7	18.1	18.2
妊活・妊娠関連の費用補助制度（検査費用、治療費など）	21.8	25.8	18.0	20.9	29.5	24.5	19.7	19.1	17.0
保険適用外の治療費補助	21.4	23.6	19.2	20.9	26.3	22.4	23.0	19.7	18.2
妊活・妊娠中に業務量を一時的に減らすことができる制度	19.0	24.5	13.8	26.9	30.0	20.3	24.6	14.4	11.3
妊活・妊娠中の社員への配慮を促進するための教育制度	14.5	17.1	12.0	17.9	18.4	16.1	29.5	13.3	7.9
産婦人科・婦人科オンライン相談サービスの提供	14.4	12.9	15.9	17.9	10.0	13.6	37.7	17.0	11.0
社内で妊娠・妊活の相談ができる医療専門スタッフや産業医の常駐	14.1	13.4	14.6	22.4	13.7	11.2	39.3	11.7	11.6
メンタルヘルスなど相談窓口の設置	12.7	10.5	14.8	9.0	10.5	10.8	18.0	13.3	15.1
全社員対象に妊娠・妊活に関する知識の理解促進	12.7	14.9	10.6	17.9	14.2	14.7	19.7	10.1	9.1
妊活・妊娠中の人事評価の公平性担保	12.4	15.3	9.7	16.4	17.4	13.6	14.8	11.7	7.5
妊娠中でも快適に過ごせるスペースの設置	12.1	16.6	7.8	17.9	20.0	14.0	16.4	6.4	6.9
社内の妊活・妊娠（経験者含む）コミュニティ設置	8.6	6.6	10.4	11.9	7.4	4.9	24.6	10.6	7.5
妊娠・出産前後の健康教育ワークショップ・セミナーの開催	8.1	7.2	9.0	10.4	6.8	6.6	27.9	7.4	6.3
パートナーや家族と共に参加できるプログラム	6.9	4.8	9.0	4.5	6.3	3.8	14.8	8.5	8.2
その他	0.2	0.2	0.2	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.3
特ない	29.4	24.7	33.9	17.9	21.6	28.3	21.3	28.2	39.6

(%)

※第1子授かる前に働いていた人ベース

※全体降順

＜現在子どもを希望している人＞

Q 妊娠（子どもを授かること）や妊活をする上で、企業にどのような支援サービス・制度があったら良かったと思いますか。あてはまるものを全てお選びください。

	全体	性別		性年代別					
		女性	男性	女性			男性		
				20代	30代	40代	20代	30代	40代
全体(n数)	2448	1103	1345	307	332	464	339	433	573
妊娠・出産・育児の休暇制度の充実	27.2	35.0	20.7	44.0	36.1	28.2	22.4	23.3	17.8
労働時間短縮や残業削減施策	26.1	33.1	20.4	36.5	36.4	28.4	20.6	23.6	17.8
出産準備費用の補助金や出産祝い金の支給	23.9	30.0	19.0	28.7	33.1	28.7	18.9	21.2	17.3
リモートワークやフレックスなど柔軟な働き方の促進	22.7	28.5	18.6	32.6	31.7	22.0	18.3	19.2	16.9
妊活・妊娠期間中の無料健康診断や検査サービスの充実	22.0	26.5	18.3	26.4	30.1	23.9	18.0	20.3	16.9
妊活・妊娠関連の費用補助制度（検査費用、治療費など）	21.7	22.0	21.3	26.7	23.5	17.9	28.6	23.6	15.4
保険適用外の治療費補助	21.2	24.2	18.7	23.5	28.3	21.8	18.6	19.9	18.0
妊活・妊娠中に業務量を一時的に減らすことができる制度	15.9	20.3	12.3	21.5	29.2	13.1	14.7	14.5	9.2
妊活・妊娠中の社員への配慮を促進するための教育制度	15.1	13.8	16.2	17.6	11.4	12.9	20.1	17.5	12.9
産婦人科・婦人科オンライン相談サービスの提供	15.0	14.8	15.2	19.2	15.1	11.6	18.3	17.3	11.7
社内で妊娠・妊活の相談ができる医療専門スタッフや産業医の常駐	14.3	13.2	15.2	16.6	13.0	11.2	22.4	15.9	10.5
メンタルヘルスなど相談窓口の設置	12.8	14.4	11.4	17.3	17.2	10.6	12.4	13.6	9.2
全社員対象に妊娠・妊活に関する知識の理解促進	12.2	14.0	10.8	14.0	19.3	10.1	10.6	12.7	9.4
妊活・妊娠中の人事評価の公平性担保	11.8	12.4	11.2	13.7	16.0	9.1	15.0	12.7	8.0
妊娠中でも快適に過ごせるスペースの設置	10.5	12.9	8.6	16.0	15.4	8.2	10.9	11.8	5.2
社内の妊活・妊娠（経験者含む）コミュニティ設置	10.0	9.6	10.4	11.1	11.7	7.1	12.4	11.8	8.2
妊娠・出産前後の健康教育ワークショップ・セミナーの開催	7.5	6.7	8.1	7.2	9.6	4.3	10.6	8.8	6.1
パートナーや家族と共に参加できるプログラム	7.1	6.5	7.5	7.5	7.8	5.0	8.6	9.9	5.1
その他	0.4	0.2	0.1	0.3	0.3	0.0	0.0	0.0	0.2
特ない	36.4	32.1	39.9	27.0	30.4	36.6	35.1	35.8	45.9

※現在働いている人ベース

※全体降順

(%)

妊活・妊娠期の自治体・地域における支援環境

●自治体による妊娠・子育て支援制度

「詳細まで知っており、活用している」と回答した人は、子どもがいる人で5.6%、現在子どもを希望している人では4.1%でした。いずれの層でも一桁台にとどまり、制度を詳細に把握し活用している人は少数でした。

一方で、「聞いたことがある程度」は、子どもがいる人で25.8%、現在子どもを希望している人では27.3%で、「知らない/わからない」と回答した人は、子どもがいる人で48.0%、現在子どもを希望している人では54.3%となっており、自治体支援の情報が十分に浸透していない状況がうかがえました。

＜子どもがいる人＞

Q 第1子を授かる前の期間（妊活期間）、あなたが「住んでいた自治体」で、妊娠や子育ての支援サービス・制度が当時あったのをご存知でしたか。

	全体	性別		性年代別									
		女性	男性	女性			男性			20代	30代	40代	
				20代	30代	40代	20代	30代	40代				
全体 (n数)	1305	716	589	81	255	380	67	197	325				
詳細な内容まで知っており、活用していた		5.6	5.7	5.4	11.1	6.7	3.9	11.9	6.1	3.7			
詳細な内容まで知っていたが、活用していなかった		8.0	7.3	9.0	4.9	7.5	7.6	14.9	10.7	6.8			
聞いたことがある程度		25.8	21.6	30.9	18.5	16.5	25.8	25.4	33.5	30.5			
妊娠・子育て支援サービス・制度はなかった		12.6	11.9	13.4	11.1	11.4	12.4	7.5	9.6	16.9			
妊娠・子育て支援サービス・制度があるか知らなかった/わからなかった		48.0	53.5	41.3	54.3	58.0	50.3	40.3	40.1	42.2			

※子どもがいる人ベース

Q <現在子どもを希望している人>

あなたが現在「住んでいる自治体」で、妊娠や子育ての支援サービス・制度があるのをご存知ですか。

	全体	性別		性年代別					
		女性	男性	女性			男性		
		20代	30代	40代	20代	30代	40代		
全体 (n数)	3094	1547	1547	422	488	637	426	489	632
詳細な内容まで知っており、活用している		4.1	4.7	3.6	4.3	6.8	3.3	6.8	2.9
詳細な内容まで知っているが、活用していない		7.1	6.1	8.1	6.2	6.1	6.1	10.1	9.0
聞いたことがある程度		27.3	26.0	28.6	23.2	25.6	28.1	23.7	29.4
妊娠・子育て支援サービス・制度はない		7.2	5.4	9.0	4.7	4.5	6.4	7.3	8.6
妊娠・子育て支援サービス・制度があるか知らない/わからない		54.3	57.9	50.7	61.6	57.0	56.0	52.1	50.1

(%)

●自治体による妊娠・子育て支援制度の充実度

子どもがいる人・現在子どもを希望している人のいずれでも約6割が肯定的に評価していました(子どもがいる人:「とても充実していた」10.9%・「やや充実していた」50.9%／現在子どもを希望している人:「とても充実している」9.4%・「やや充実している」50.9%)。

一方で、前問では制度の認知度がいずれの層でも低い傾向がみられており、内容自体は一定の評価を得ながらも、個人に十分に届いていない状況がうかがえます。

<子どもがいる人>

Q 第1子を授かる前の期間(妊娠期間)、あなたが「住んでいる自治体」にあった妊娠や子育ての支援サービス・制度は充実していたと思いますか。

性別	性年代別									
	全体									
		女性	男性	女性			男性			
				20代	30代	40代	20代	30代	40代	
全体(n数)	515	248	267	28	78	142	35	99	133	
とても充実していたと思う		10.9	10.9	10.9	28.6	16.7	4.2	28.6	10.1	6.8
やや充実していたと思う		50.9	56.5	45.7	46.4	56.4	58.5	51.4	45.5	44.4
あまり充実していなかったと思う		34.4	30.2	38.2	25.0	21.8	35.9	14.3	38.4	44.4
全く充実していなかったと思う		3.9	2.4	5.2	0.0	5.1	1.4	5.7	6.1	4.5

※第1子授かる前住んでいた自治体の健康管理に関する支援サービス・制度認知者ベース

<現在子どもを希望している人>

Q あなたが「住んでいる自治体」にある妊娠や子育ての支援サービス・制度は充実していると思いますか。

性別	性年代別									
	全体									
		女性	男性	女性			男性			
				20代	30代	40代	20代	30代	40代	
全体(n数)	1192	569	623	142	188	239	173	202	248	
とても充実していると思う		9.4	8.4	10.3	13.4	10.1	4.2	17.3	8.9	6.5
やや充実していると思う		50.9	53.1	49.0	54.2	52.7	52.7	49.7	46.5	50.4
あまり充実していないと思う		35.5	35.0	36.0	28.9	33.5	39.7	30.1	39.1	37.5
全く充実していないと思う		4.2	3.5	4.8	3.5	3.7	3.3	2.9	5.4	5.6

※住んでいた自治体の健康管理に関する支援サービス・制度認知者ベース

●自治体に求める妊娠・子育て支援制度

子どもがいる人(第1子授かる前)・現在子どもを希望している人のいずれも、経済的負担の軽減につながる支援を求める傾向がみられました。

「出産準備費用の補助金や出産祝い金の支給」が、子どものいる人で34.9%／現在子どもを希望している人で31.4%、「妊娠・出産準備の費用補助(妊娠用品・ベビー用品など)」は32.4%／29.3%、「妊活・妊娠期間中の無料健康診断・検査サービス」27.1%／30.2%と上位の項目として挙がりました。

さらに両者ともに、「不妊治療・妊娠前検査費用の補助」(子どもがいる人:24.0%／現在子どもを希望している人:27.4%)、「保険適用外の治療やサプリメントの費用補助」(22.8%／22.2%)、「住宅環境整備に関する費用補助」(20.4%／21.6%)など、費用負担の軽減に関する支援が幅広く求められていました。

＜子どもがいる人＞

Q 妊娠（子どもを授かること）や妊活をする上で、自治体にどのような支援サービス・制度があったら良かったと思いますか。あてはまるものを全てお選びください。
※第1子妊娠・授かる前／妊娠中の時のこと思い出してお答えください。

	全体	性別		性年代別					
		女性	男性	女性			男性		
				20代	30代	40代	20代	30代	40代
全体（n数）	1305	716	589	81	255	380	67	197	325
出産準備費用の補助金や出産祝い金の支給	34.9	40.4	28.4	35.8	45.5	37.9	29.9	29.4	27.4
妊娠・出産準備の費用補助（妊娠用品やベビー用品など）	32.4	37.3	26.5	39.5	42.4	33.4	28.4	28.4	24.9
妊活・妊娠期間中の無料健康診断や検査サービス	27.1	30.4	23.1	27.2	30.2	31.3	35.8	22.8	20.6
不妊治療・妊娠前検査費用の補助	24.0	26.0	21.6	23.5	28.6	24.7	20.9	25.9	19.1
保険適用外の治療・薬やサプリメントの費用補助	22.8	25.4	19.7	21.0	26.7	25.5	25.4	20.3	18.5
住宅環境の整備に関する費用補助	20.4	20.3	20.5	18.5	23.1	18.7	25.4	20.3	19.7
オンライン相談サービスで医師や専門家と気軽相談できる制度	16.2	14.7	18.2	14.8	12.9	15.8	40.3	18.3	13.5
健康維持のためのフィットネス・運動プログラムの提供	14.7	14.9	14.4	16.0	16.9	13.4	25.4	11.2	14.2
健康的な食生活を支える相談・指導サービス	12.6	12.3	12.9	11.1	11.8	12.9	26.9	11.7	10.8
メンタルヘルスの支援カウンセリングサービス	10.8	10.1	11.7	9.9	9.4	10.5	13.4	12.7	10.8
妊娠・出産前後の健康教育ワークショップ・セミナーの開催	10.7	9.9	11.5	11.1	9.8	9.7	25.4	13.2	7.7
パートナーや家族共に参加できる心理サポートプログラム	10.6	10.3	10.9	11.1	11.8	9.2	20.9	11.2	8.6
地域の妊活・妊娠サポートコミュニティ	10.1	11.2	8.8	13.6	12.5	9.7	9.0	10.2	8.0
妊活や妊娠に関する最新情報を提供するアプリやウェブサイト	10.0	10.3	9.7	11.1	11.8	9.2	19.4	11.2	6.8
妊活・妊娠関連の情報パンフレットやガイドブックの配布	8.2	8.5	7.8	6.2	11.4	7.1	11.9	8.6	6.5
定期的な講演会やセミナーの開催	6.0	4.2	8.1	4.9	3.9	4.2	16.4	5.1	8.3
特ない	34.6	33.0	36.3	28.4	32.5	34.2	22.4	30.5	42.8

(%)

※第1子授かる前に働いていた人ベース

※全体降順

＜現在子どもを希望している人＞

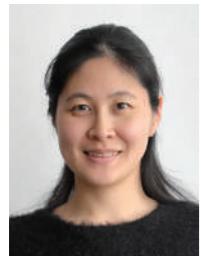
Q 妊娠（子どもを授かること）や妊活を考える人の健康を支えるために、自治体にどのような支援サービス・制度があると良いと思いますか。あてはまるものを全てお選びください。

	全体	性別		性年代別					
		女性	男性	女性			男性		
				20代	30代	40代	20代	30代	40代
全体（n数）	3094	1547	1487	422	488	637	426	489	632
出産準備費用の補助金や出産祝い金の支給	31.4	37.2	25.6	36.5	41.8	34.2	21.1	26.6	27.8
妊活・妊娠期間中の無料健康診断や検査サービス	30.2	33.7	26.7	35.8	32.4	33.4	31.7	27.4	27.8
妊娠・出産準備の費用補助（妊娠用品やベビー用品など）	29.3	36.3	22.3	34.4	42.0	33.1	20.2	23.5	22.8
不妊治療・妊娠前検査費用の補助	27.4	32.0	22.8	30.6	35.9	30.0	21.4	24.3	22.5
保険適用外の治療・薬やサプリメントの費用補助	22.2	26.1	18.2	24.9	28.9	24.8	15.7	21.3	17.6
住宅環境の整備に関する費用補助	21.6	23.0	20.1	25.1	24.6	20.4	15.5	24.5	19.8
オンライン相談サービスで医師や専門家と気軽に相談できる制度	20.5	19.0	22.0	21.6	17.0	18.8	29.8	23.7	15.3
メンタルヘルスの支援カウンセリングサービス	16.0	17.8	14.2	19.7	15.8	18.1	16.2	16.6	11.1
健康的な食生活を支える相談・指導サービス	15.9	16.5	15.3	16.8	16.8	16.0	18.5	16.8	12.0
健康維持のためのフィットネス・運動プログラムの提供	15.2	15.6	14.8	15.4	15.4	16.0	19.2	14.5	12.0
パートナーや家族共に参加できる心理サポートプログラム	13.0	13.4	12.6	13.5	13.3	13.5	14.1	14.7	10.0
妊娠・出産前後の健康教育ワークショップ・セミナーの開催	12.9	13.7	12.0	14.2	15.0	12.4	14.8	12.9	9.5
妊活や妊娠に関する最新情報を提供するアプリやウェブサイト	12.5	13.7	11.3	12.8	16.4	12.2	15.3	11.0	8.9
妊活・妊娠関連の情報パンフレットやガイドブックの配布	11.1	12.7	9.5	11.4	15.2	11.8	10.1	11.0	7.9
地域の妊活・妊娠サポートコミュニティ	10.8	13.5	8.1	14.5	14.5	12.1	9.2	10.4	5.7
定期的な講演会やセミナーの開催	8.0	7.4	8.7	6.9	8.6	6.8	9.9	9.0	7.6
その他	0.1	0.1	0.1	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.2
特ない	38.2	34.6	41.7	35.3	35.0	33.9	39.2	38.2	46.0

(%)

※全体降順

有識者からのメッセージ



森崎 菜穂 先生

国立成育医療研究センター 社会医学研究部 部長
女性の健康総合センター 室長

教育・医療・社会が一体となった“生涯的支援”へ

女性の健康課題は、妊娠や出産の時期だけでなく、思春期から更年期、その先の人生にまで連続しています。

そのため、切れ目なくケアしていくためには、医療従事者に加え、教育現場や行政、企業が共通の視点を持ち、連携して取り組むことが欠かせません。

医療現場で得られる実践知と、社会医学研究から導かれるエビデンスを橋渡ししながら、制度や環境の設計に反映していくことが今後の課題だと感じています。

今回の白書では、女性が自分の体と向き合い、必要な支援につながるための課題が明らかにされています。

プレコンセプションケアは、個人の努力に委ねられるものではなく、社会全体が共有し、育てていく文化です。

誰もが自分らしい人生を設計できる社会に向けて、この白書が新しい一步となることを心から願っています。

プレコンセプションケアを“女性の問題”にとどめないために

プレコンセプションケアという言葉を耳にすると、「妊娠を望む女性のためのもの」と受け取られることが少なくありません。

けれど本来は、性別や年齢にかかわらず、すべての人が自らの健康と生き方を見つめ直すためのアプローチです。

女性だけが担うものでも、すぐ子どもを望む人だけのための支援でもありません。

誰にとっても大切な取り組みであるからこそ、社会全体が関わり、支える必要があります。

私たちがこれまでに行ってきた全国的な追跡研究からも、若年期の健康行動や生活習慣が将来の妊娠・出産、そのあとの健康、さらには次世代の健康にまで影響することが明らかになっています。

幼少期から自分の体を理解し、心身の変化と向き合う経験を重ねることは、将来子どもを持つかどうかに関わらず、長期的な健康の基盤となります。

小児科医としても、子どもや若者が“自分の体とどう付き合うか”を自然に学べるよう、学校や地域、医療が協働する仕組みづくりを進めていく重要性を強く感じています。

また、健康は本人だけで維持できるものではありません。

パートナーや家族、学校、職場など、周囲の人々が理解を深め、日常的に支える環境が必要です。

社会の誰もが“支え手”として関わることで、その効果は子どもや次世代の健康へと確実につながっていくのです。

LunaLuna

株式会社エムティーアイ

〒163-1435 東京都新宿区西新宿3-20-2 東京オペラシティタワー35F

TEL:050-8882-5921 メール:lnln_support@cc.mti.co.jp

WEB:<https://lnln.jp/about/actions/#femcation>

※電話受付時間は土日祝日を除く9:00-17:30となります。

※『ルナルナ』は(株)エムティーアイの登録商標です。

発行日:2025年12月(初版)

エムティーアイ