

プレコンセプションケア事業の実施について

令和7年7月14日 健康こども部健康増進課

18歳～35歳を対象としたプレコンセプションケア（※）事業を実施します。

※女性やパートナーが性や将来の妊娠に関する正しい知識を持ち、自分たちの生活や健康に向き合うという取り組み

1 事業対象者

18歳から35歳までの女性（パートナーも参加可能）

- ・7年度は包括連携協定企業の従業員に参加を依頼
- ・募集定員40名（わたしの温度®デバイスの貸出は20名まで）

2 事業概要

事業に参加することでプレコンノートの「5つのプレコンアクション」をクリアしていく

- ・睡眠中に自分の温度リズムを自動計測するデバイスを3ヶ月間装着し、自身のからだのリズムとコンディショニングを知る取り組み
- ・市内産婦人科医や市助産師等を講師とした研修会を実施

《5つのプレコンアクション》

- Action 1 いまの自分を知ろう
- Action 2 生活を整えよう
- Action 3 検査やワクチンを受けよう
- Action 4 かかりつけ医をもとう
- Action 5 人生をデザインしてみよう



（通称）プレコンクエスト

クエストとは？
探求や冒険の旅、あるいは目標達成のための過程を指す言葉

「わたしの温度®」とは（プロダクト&使い方）

TOPPAN

「つけて寝るだけ」で、手間なく自分の温度リズムを把握できる

- ①「わたしの温度®」アプリ
※スマホ用無料アプリ
- ②ウェアラブルデバイス
※医療機器（体温計）ではありません
- ③専用ナイトブラ
※デバイス装着用（キレイを庇護）



© TOPPAN Edge Inc.

「わたしの温度®」を使う場合	一般的な基礎体温計を使う場合
<p>専用ナイトブラにデバイスをセットして入眠</p> <p>・つけて</p>	<p>枕元に基礎体温計を準備して入眠</p>
<p>寝ている間に自動で計測</p> <p>・寝るだけ</p>	<p>毎朝定時に起床後すぐに寝たまま体温計を口に入れ約5分計測</p>
<p>翌朝アプリで確認するだけ</p> <p>・定時に起床する必要なし</p>	<p>体温を確認</p>
<p>つけて寝るだけで「わたしの温度®」が自動で計測&記録してくれるから 手間なく、継続しやすい</p>	<p>周期表に体温を記入する</p> <p>毎日続けるのは、かなり面倒。基礎体温計での測定自体がストレス...</p>

※「わたしの温度®」は体温計（医療機器）ではなく、疾病の診断、治療又は予防に使用されることを目的とするものではありません。衣服内温度データを利用して自己の健康管理をサポートするヘルスケアデバイスとアプリです。

【事業協力：TOPPANエッジ株式会社】

3 スケジュール

月日	内容
8月下旬	研修会①Action1、2 講師：助産師
8月～10月	わたしの温度®実証事業期間
10月下旬	研修会② Action3、4 講師：産婦人科医
11月～12月	事業振り返りアンケート Action5