

プレコンセプションケア事業の実施について

奥州市健康こども部 健康増進課

プレコンセプションケア（※）をテーマとした事業を実施します。

※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

（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

1 プレコンセプションケア研修会（通称：プレコンクエスト）

（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）
- ・市内在住または市内に勤務する方
- ・募集定員20組（デバイスの貸し出しは20名まで）

（2）事業概要

事業への参加を通じてプレコンノートの5つの「プレコンアクション」をクリアしていただくものです。

①プレコンセプションケア研修会（年3回）

市内産婦人科医や市助産師等を講師とした研修会

②温度リズム計測体験

睡眠中に基礎体温を自動計測するデバイスを6ヶ月間体験し自身のからだのリズムとコンディションを知る取り組み

《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



2 企業向け出前講座開講（令和8年度新規）

7年度の実証事業において「プレコンセプションケア」についての認知度が低いことが課題となったことから、認知度の向上のため、新たにプレコンセプションケアをテーマとした「企業向け出前講座」を開講します。

「新入社員向け」「管理職向け」「女性向け」のヘルスケアといった企業が研修として導入しやすいよう多様な階層向けのテーマを設定した出前講座を提供することにより「プレコンセプションケア」という言葉や概念そのものの認知度・理解度を高めていくことを目的として実施するものです。

3 今後のスケジュール

月日	内容
7月上旬	プレコンクエスト募集開始
8月25日	研修会①Action1、2 講師：市助産師
8月～3月	基礎体温計測体験期間
10月下旬	研修会② Action3、4 講師：産婦人科医
3月上旬	研修会③ Action 5 講師：市保健師ほか