

— 社会人教育プログラム資料の入手方法 —

① きょうとプレコンHPにアクセス

検索欄に下のURLを入力、または右の二次元コードを読み取り、「きょうとプレコンHP」にアクセスしてください。

URL: <https://kyoto-kosodatepia.jp/preconception/>



② 必要な資料をダウンロード

↓ ダウンロードできる教材

・研修用スライド(PPT)

全3セッション・90ページ以上(編集可能)

・講師用説明資料・実施ガイド(Word)

全スライドの解説台本と医学的な内容を含む補足情報を記載

・ワークシート(PPT)

理解浸透～行動変容を促すアウトプット用。研修目的に合わせ3種から選択可能

・啓発動画「きょうとプレコン」

医師解説ロング版(約6分)とダイジェスト版(約2分)



※編集可能データの提供をご希望の方は「きょうとプレコンHP」よりお申し込みください。



一人でも多くの府民の方へ。きょうとプレコンを伝えるWEBサイト

一人でも多くの府民の方が、自分の望む生き方を実現できるよう、プレコンセプションケアについて理解を深めるきっかけをつくるWEBサイトです。

きょうとプレコン
WEBサイト



発行 京都府健康福祉部こども・子育て総合支援室

発行日 2026年3月

住所 京都市上京区下立売通新町西入藪ノ内町

電話 075-414-4727

「健康」への投資が、
社員のパフォーマンスと企業の未来を最大化する

職場で取り組む きょうとプレコン

日々の業務に追われ、
自分の将来や健康を後回しにしていますか？

プレコンセプションケア(プレコン)は、
社員一人ひとりが人生のオーナーシップを持ち、
持続可能なキャリアを築くための、
戦略的なヘルスケア・プログラムです。

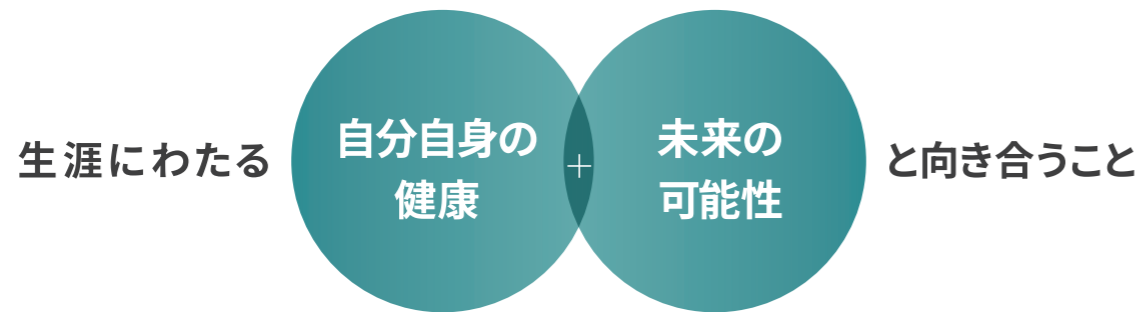


社会人教育プログラム
[概要版]

プレコンセプションケアとは

こども家庭庁が定義するプレコンセプションケアは、以下のとおりです。
「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取り組み」

将来の妊娠だけでなく、



それはライフデザインにおけるリスク管理であるだけでなく、
選択できる未来を増やす 取り組みです。

なぜ、いま「職場」で取り組むのか

生産性向上

隠れた損失「プレゼンティーズム」を防ぐ

不健康な生活習慣や慢性的な不調は、出勤していても生産性が低下する「プレゼンティーズム」を招き、企業に経済損失をもたらします。プレコンの実践は、この損失を食い止め、個人と企業のパフォーマンスを最大化させます。

※出典:厚生労働省「健康経営に関する研究」等

離職防止

不妊治療と仕事の両立を支える土壌づくり

日本の夫婦の4.4組に1人が実際に不妊検査や治療を受けたことがあり、
※その原因の約半分は男性側にあります。職場の理解不足による貴重な人材の離職を防ぐため、全社員が共通の正しい知識を持つことが不可欠です。

※出典:WHO「不妊原因調査」

導入の容易さ

専門職でも人事担当者でも実施可能な設計

本プログラムは、専門的な知識が必要なスライドに「★マーク」をつけて区別しています。講師を産業医・保健師・助産師等が担う「専門職パターン」だけでなく、人事・研修担当者が台本通りに進める「人事担当者パターン」の2通りを用意しており、自社のリソースに合わせた開催ができます。

本プログラムの構成

現場の課題や所要時間に合わせて、パーツを組み合わせて活用いただけます。

Session 01 【レクチャー】キャリアとライフのデザイン

プレコンセプションケアとは:

プレコンセプションケアの重要性や、健康リスクと労働生産性の相関

働く世代の生活習慣:

やせ・肥満、栄養と食事、喫煙・飲酒等の生活習慣が自分の将来やこどもの健康に与える影響

キャリアとライフを支える「制度」

キャリアとライフを支える制度や相談窓口の紹介

Session 02 【トークセッション】先輩から学ぶ

共感の創出:

ライフイベントの経験談や、仕事と育児の両立における実際を共有

行動変容の動機づけ:

制度の活用事例や健康管理のアクションを通じ、硬いテーマを和らげ自分事化を促進

Session 03 【ワークショップ】学びを言葉にしてみよう

※研修のねらいに合わせて、3つのテーマ(ワークシート)から1つを選択して実施します。

テーマ1【ライフプランを描く】:

「未来」→「今」を言葉にする。10年後の暮らしを想像し、今大切にしたいことを考える

テーマ2【健康意識を高める】:

学んだことを言葉にする。自分にとっての「健康」を定義し、気づきを整理する

テーマ3【価値観を明確にする】:

大切にしたいことを言葉にする。意思決定軸などを明確にし、具体的な一歩を書き出す