神奈川県

従業員の健康支援・福利厚生に関心のある企業のみなさまへ

公益社団法人
神奈川県助産師会

プレコンセプションケア講座
開催してみませんか？

無料
で開催できます

未来のライフプランと健康を支える、新しい企業サポート

限定20社まで
※定員に達し次第終了となります



みんなで進めるプレコン（プレコンセプションケア）

- ✓ 将来のライフプランを考えるきっかけに
- ✓ 健康と仕事の両立をサポート
- ✓ 相談しやすい職場づくり
- ✓ 多様な価値観を尊重し合う

プレコンセプションケアとは

すべての人が、男女を問わず、
将来の妊娠・出産を見据えながら
「今の自分の健康」に向き合い、
より良い未来のために
生活や健康を整えていく
健康支援の考え方です。

経済産業省が行う「健康経営度調査」の項目にも含まれており、企業における重要な取組として推進が求められています。

企業にとってのメリット

従業員の健康意識向上
健康への関心が高まり、
セルフケアの習慣づくりにつながります。

離職防止・定着率向上
ライフイベントへの理解が深まり、
働きやすい職場づくりにつながります。

ダイバーシティ推進
多様な人材が活躍できる
職場環境の実現に貢献します。

講座概要

- 助産師が講師として訪問または
  オンラインで実施します。
- 1回あたり約60分程度
- 神奈川県内の企業が対象です。
- 従業員向けの研修・セミナーとして
  ご活用いただけます。
- 1回の開催人数の制限はありません。



講座内容（例）

- 性・妊娠・出産に関する正しい知識
- 健康的な生活習慣（栄養・運動・睡眠など）
- ライフプランとキャリアの考え方
- ストレスマネジメント・心の健康
- 相談先や支援制度の紹介　など

※ 企業のご要望に応じて
内容を調整します。

お申し込みの流れ

1. **お問い合わせ・ご相談**
   お申込みフォームから
   ご連絡ください
2. **日程・内容の打ち合わせ**
   企業のご希望に合わせて
   調整します。
3. **講座の実施**
   助産師が訪問またはオンラインで
   実施します。

お問い合わせ・お申し込み先

公益社団法人　神奈川県助産師会　事務局
mw-kngw@gold.ocn.ne.jp
045－262-4201　（平日9:00~17:00）

お申込み締切
2[illegible]
※定[illegible]
2027/2/15(月)まで期間延長！

お申込みフォーム

知ることが、未来の自分と大切な人のために。

「プレコンセプションケア」という言葉を聞いたことがありますか？



プレ（pre）＝前もって　コンセプション（conception）＝受胎・妊娠
将来の妊娠・出産や、自分の健康について考え、
より良い選択ができるようにするためのヘルスケアです。

プレコンセプションケア講座を受けたい！と思ったきっかけ

企業側のきっかけ

- ☑ 社員の健康支援や福利厚生の新しい取組を検討していた
- ☑ 若手社員の将来設計やライフプラン支援の必要性を感じていた
- ☑ 男女ともに健康について学ぶ機会が不足していると感じていた
- ☑ 健康経営の一環として新しいテーマを取り入れたかった
- ☑ 職場内で健康や将来について話しやすい環境を作りたかった
- ☑ 新しい分野で手が出しにくい中、無料でやってもらえたのが講座申込のきっかけになった



個人のきっかけ

- ☑ 自分の体や将来のことを改めて考えたいと思った
- ☑ 結婚や妊娠について、正しい知識を知りたいと感じていた
- ☑ 仕事と健康の両立について不安があった
- ☑ パートナーや家族の健康についても理解を深めたかった
- ☑ 将来のライフプランを具体的に考えるきっかけがほしかった



2025年度 講座受講企業・参加者の声

- ✔ 自分の健康や将来について考えるいいきっかけになった
- ✔ 若手社員の意識変化につながり、職場内の会話が増えた
- ✔ 男性も含めて「自分ごと」として捉えられる内容だった
- ✔ 営業や顧客対応の中でも活かせる内容が多かった
- ✔ 助産師と関わるきっかけができて、プレコン以外の子育てや更年期のことなども聞いてみたいと思った
- ✔ パートナーへの理解が深まったという声があった
- ✔ 職場全体で健康意識が高まるきっかけになった
- ✔ これまで話題にしにくかったテーマを自然に共有できた
- ✔ 若手から管理職まで共通認識を持つ機会になった
- ✔ 自分の体と向き合う時間が増えてよかった
- ✔ 自分の選択肢を広げるヒントになった
- ✔ 将来の選択肢を広げるヒントになった

「社内の関心が高まり、継続的に実施したい」
という声も多くいただいています！

＼ 受講者の声（さらにこんな声もいただいています！） ／



管理職として、部下の健康への配慮の重要性を実感した

社員同士で健康や将来について話しやすくなった



妊娠・出産に関する情報サイト「丘の上のお医者さん」
プレコンセプションケア相談のご案内 ▶▶▶
https://www.okanoutenoyasain.com/stetrics

本事業は、神奈川県からの受託事業です
神奈川県健康医療局保健医療部健康増進課　045（210）4786