



出張報告書

令和 7 年 10 月 16 日

尼崎市議会議長 様

会 派 名 青雲の会
代表者氏名 波多 正文
出張者氏名 高野 由里子

このたび、出張しましたので、次のとおり報告します。

1 出張期間 令和 7 年 10 月 10 日から令和 7 年 10 月 10 日まで

2 結果の概要

用務先 神戸市	報告事項 (この欄には要点を箇条書きにし詳細事項がある場合は別紙添付) ・兵庫県プレコンセプションケア講師派遣事業について
添付書類 ☐ 視察報告書 1 部 ☐ ☐ ☐	備 考

3 届出事項の変更等 ☒ なし ☐ あり (内容は裏面に記載)

旅 費 の 精 算

☒ 精算額は、令和 7 年 9 月 18 日届け出た額 (960 円) と同一額である。

☐ 届出事項の変更等により、別途精算する。(精算額は裏面に記載)

(裏面)

届出事項の変更等の内容

変更等の事項と理由

支 出 額	
精 算 額	
支出 差引 額 戻入	

変更前と後の日程

月	日	日	日	日	日	日	日
前 発着地							
後							
前 経 路							
後							
前 用務先							
後							
前 宿泊先							
後							

出張調査報告書

青雲の会

高野 由里子

【日時】 10月10日（金） 13時20分～15時
【場所】 神戸常盤女子高等学校 （神戸市長田区池田上町92）

【視察目的】

兵庫県プレコンセプションケア（プレコン）事業の取組のひとつである、講師派遣事業の内容視察

【講義テーマ】

若い世代が妊娠及び出産の希望を含む自分たちの将来設計を考えて、日々の生活や健康に向き合うこと

【講義内容】

性教育指導経験のある助産師等が講師をつとめる、プレコンの普及啓発とともに幅広く以下の内容を織り交ぜた講義。

1. 性に関する正しい知識と命の大切さ
2. 生涯を見据えた若者の健康づくり
3. 妊娠・出産の選択を含めた将来設計など

【講師】

公益社団法人 小さないのちのドア代表理事
マナ助産院 院長 永原郁子

【視察を通じての所感】

講義だけでなく、妊娠体験や胎児・赤ちゃん人形抱っこ体験なども含まれていたのは大変素晴らしいです。しかし実際体験学習に参加できるのは一部の生徒であったため、時間や生徒数の都合上致し方ない面があるのは承知しているが、もう少し多くの生徒に体験して頂きたかった。

上記3つの講義内容の中で、今回は主に”1. 性に関する正しい知識と命の大切さ”の内容

に多く時間が割かれており、講師の永原先生の相談事業をされている中での実体験や、相談内容についてのお話は非常に現実的で、講義を受けた生徒の心にも強く響いたと思われます。“性教育”の前に“命の授業”でした。このような重要なテーマを扱う授業においては講師の人選が非常に重要ですが、永原先生の積み重ねてこられた経験と、人柄が伝わる非常に暖かい授業内容でした。

この度の授業は2年生を対象としたものでありましたが、このような“命の授業”であれば、高校生以上だけでなく、中学生も是非対象にして頂きたいです。

展開される講義内容も幅広く90分程度の講義時間では足りません。ですので例えば、上記講義内容の1は中学生、2、3は高校生や大学生と対象を分けてでも、しっかりと時間をとって取り組んでいくべき非常に大切な授業であると考えます。

「兵庫県プレコンセプションケア（プレコン）講師派遣事業」は、現在県内の高校生や大学生を対象としたものであり、尼崎市内においては県立高1校のみが利用したことがあるということです。今後市立高校でも取組を進めて頂くとともに、令和8年度こども家庭庁概算要求では「性と健康の相談センター事業」における市町事業として「(16) 生殖や妊娠・出産に係る正しい知識等に関する講演会・出前講座の開催」等が計上されたとのことですので、小学校高学年、中学生を対象とし、市の事業においても深く取り組んで頂けるよう働きかけていきます。

目指せ！ プレコンマスター！

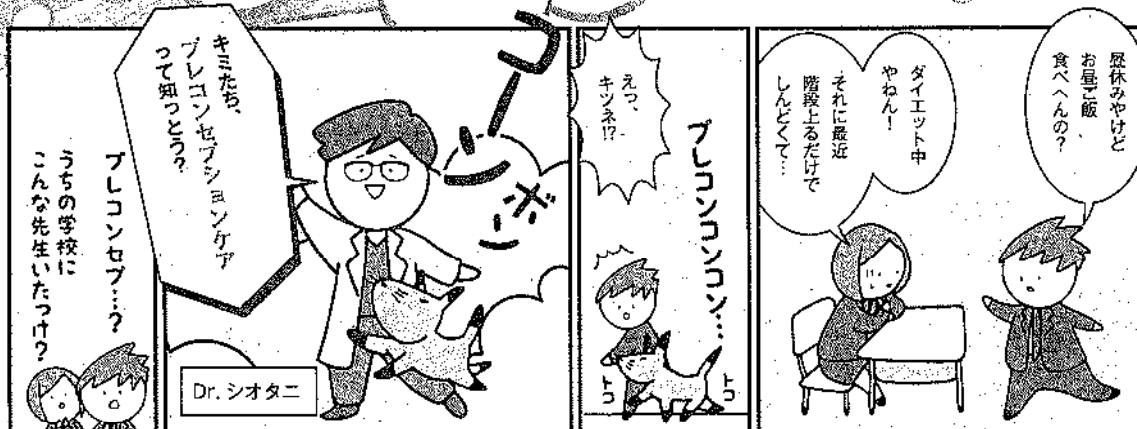
～あなたの将来の選択肢を増やすために～

この情報紙は、「プレコンセプションケア」の大切なポイントをもとめました。最初マンガを読んで概要をつかんだら、ページを開いてどこからでも読み進めてみましょう。理解できたら、6つのアイテムのアイコンをチェック。すべてをコンプリートしたらあなたは「プレコンマスター」です。



英ウィメンズクリニック
理事長
塩谷 雅英

プレコンセプションケアは、将来の選択肢を増やすためのはじめの一步。
妊娠・出産の希望を含めた将来のライフプランを考えて、日々の生活や健康に向き合ってみよう。



プレコンセプションケア



ミキ (未来)



ケン (健)

高校生、幼馴染み

カップル

Dr. シオハラ

コン太

不妊治療の専門クリニックの理事、Dr. シオハラと相談のきっかけをコン太、プレコンのイラストレーターとしてくれる親しい存在。

適正体重

なぜ必要なの?

Why do we need that?

極端な痩せすぎや太りすぎは、性別を問わず様々な健康リスクをもたらします。適正体重を維持することで、生活習慣病予防、運動能力の向上、ホルモンバランスの維持など、様々なメリットがあります。将来、妊娠を選択する場合は特に重要ですが、それ以外の人生を遊んでも、健康的な体づくりは豊かな人生の高齢となります。

リスク例

やせ

骨密度低下

貧血

出生後の生活習慣病

肥満

糖尿病

高血圧

心臓病

死

死

死

死

死

死

死

死

死

死

死

死

死

死

死

死

死

死

死

死

死

死

死

死

死

死

死

死

死

死

死

死

死

死

死

死

死

死

死

死

死

死

死

死

死

死

死

死

死

死

死

死

死

死

死

死

死

死

死

死

健康体重で

手に入れる、自由な未来

何をしたらいいの?

What can we do about it?

適正体重を知ろう!

体格を数値指標として国際的に用いられている指数 BMI を計算して、今の体格を評価してみましょう。

BMI (適正指数)

$$BMI = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$$

26以上
18.5~24.9 (適正値は22)
18.5未満

太っている
標準の範囲
やせている

栄養不足によるやせに注意しよう!

極端なダイエットなどによる栄養不足によるやせは、貧血、肌荒れ、骨密度や筋力の低下などを引き起こします。食事を摂るときは、主食>副菜>主菜を心がけ、食べ過ぎ、少なすぎに注意しましょう。



健康なからだづくりは、将来のどんな選択肢にも良い影響を与えるよ。SNS などの情報に惑わされず、自分のからだに合った適正体重を見つけよう

なぜ必要なの?

Why do we need that?

定期的な運動は、筋力アップや生活習慣病予防だけでなくメンタルヘルスの改善、集中力の向上、良質な睡眠の効果もあります。また、骨密度を高め、将来の骨折予防にもつながります。性別や将来の選択に問わず、うちからの運動習慣は、生涯の健康維持に重要です。

何をしたらいいの?

What can we do about it?



「毎日+10分の身体活動」を目指して、おうちで気軽に楽しくできる「プラス10リフレッシュたいそう」から始めてみましょう。

スマート・ライフ・プロジェクト 事務局 (厚生労働省 健康局 健康課)

20代後半から30代前半は、体の成長が停滞し、将来の健康を左右する大切な時期。この時期の栄養バランスは、将来の健康状態に大きく影響します。今、女性の鉄分や野菜などの栄養不足が深刻です。将来妊娠を希望する女性は赤血球や DNA などの生成に必要なビタミン「葉酸」を意識して摂取することが赤ちゃんの健康にとって大切です。

なぜ必要なの?

Why do we need that?

10代後半から20代は、心身の成長が続き、将来の健康を左右する大切な時期。この時期の栄養バランスは、将来の健康状態に大きく影響します。今、女性の鉄分や野菜などの栄養不足が深刻です。将来妊娠を希望する女性は赤血球や DNA などの生成に必要なビタミン「葉酸」を意識して摂取することが赤ちゃんの健康にとって大切です。

何をしたらいいの?

What can we do about it?

バランスが大事!

一日分

主食 (ごはん、パン、麺)
ごはん(普通盛り)だったら4杯程度

副菜 (肉、魚、きのこ、野菜、海藻)
野菜料理3皿程度

牛乳・乳製品
牛乳だったら1本程度

今日の食事
未来のからだ

栄養



主菜 (肉、魚、卵、大豆製品)
肉、魚、卵、大豆料理から3皿程度

果物
みかんだったら2個程度



小学校や中学校で食べていた給食は、とてもバランスがよいので、参考にしてみましょう。



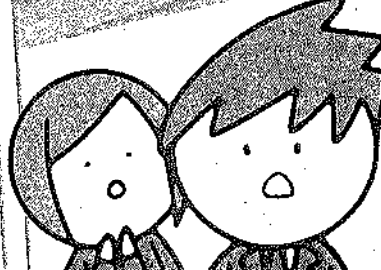
「葉酸」を

1日400μg 摂取しよう!

赤血球や DNA などの生成に必要なビタミン「葉酸」は、妊娠前から妊娠初期にかけて、しっかり摂ることで、赤ちゃんの神経管閉鎖障害の予防につながります。



What's PRECON?

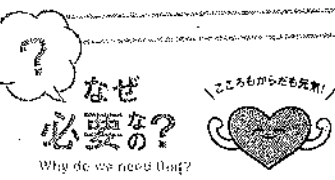


将来の選択肢増やすために大切

兵庫県が考える「プレコンセプションケア」出産の希望を含む自分たちのライフプランや健康に向き合うこと。早い段階から必要生活を送ることで、未来の子どもの健康の健やかな妊娠や出産にもつながります。今は妊娠や出産を考えていなくても、プレコンセプションケアを実践することで、今の自分がかつ健康に代わり代り自分 (well-being) の実現

CHECK

好きな項目から読み進め、クリアしたら各項目のアイテムのチェックを入れてください。8つすべてをクリアしたらコンプリート「プレコンマスター」になります!



なぜ必要なの?

Why do we need that?



こころの健康はからだの健康とも密接に関係し、生活のあらゆる面に影響を与えます。ストレスが多く、こころの不調を抱えている人は、メンタルヘルス

こころの健康は、人生の羅針

メンタルヘルス

- | | |
|--|---------------------------------------|
| からだ | こころ |
| ☐ 食欲がなくなる、やせてきた | ☐ 悲しみ、憂うつ感 |
| ☐ 寝つきが悪い、朝早く目が覚める | ☐ 不安感、イライラ感 |
| ☐ 動悸がする、血圧が上がる、手や足の裏に汗をかく | ☐ 緊張感 |
| ☐ 楽になつてくることが少ない | ☐ 筋力低下、やる気が出ない |

日々の生活の中で、自分のこころの声を耳を傾けて、必要に応じてケア。困ったときは周りに相談してみよう



運動

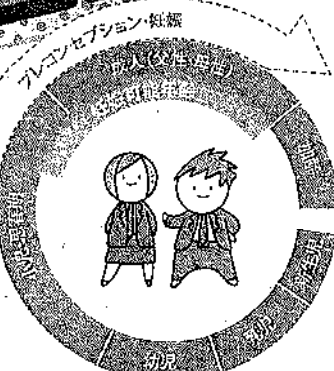
しなやかなからだは、
運動習慣でゲット

傾けたら早歩きやお家ヨガ、テレビ体操、筋トレなどにもチャレンジしてみましょう。プレコンセプションケアでは、1週間に150分程度の運動(*)をめやすとしています。



※WHO（世界保健機関）が推奨するガイドラインでは、1週間に150分以上の中程度の運動を推奨しています。

運動は、将来の健康を支える重要な要素。自分に合った運動を見つけて日常生活に適度に取り入れることから始めてみよう



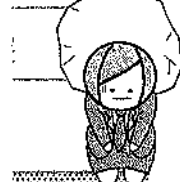
こと。

若い男女が妊娠して、日々の生活を得て健康な主をあげ、将来の

セプションケアを、人生100年時代がります。



1. しており、学業、仕事、人え度。また、現代社会はもあるでしょう。将来どんな重要なスキルとなります。



1. 的になる。周囲との交流けるようになる
1. 健康が増える
1. しなみがだらしくなる、減弱がなくなる



自分と大切な人の健康
知識と行動で守る、

教えて！「性感染症」のこと

- ① 無症状であり気づかない内に感染したり、感染させてたりすることや、重症化することがある。
- ② パートナー間で感染し合う場合がある
- ③ 不妊や胎児に影響を与えるものもある

感染症を予防できるワクチンについて知ろう

ワクチン接種は、妊娠前の免疫力強化や、母体と胎児の感染症リスク低減、先天性異常の予防にもなります。

- ① 不要な接種を避けるために事前の抗体検査を受けよう
- ② かかりつけ医と相談しよう
- ③ 年齢や過去の接種履歴を確認しよう



感染症予防は、自分と周りの人を守る大切な取り組みだよ。基本的な予防習慣を身につけ、必要な予防接種は計画的に受けよう

良質な睡眠が育む、輝く明日

睡眠



なぜ必要なの？

Why do we need that?

睡眠は、心身の回復と成長に不可欠です。良質な睡眠は、学業やスポーツのパフォーマンス向上、メンタルヘルスの維持、免疫力の強化など、様々な面でプラスに働きます。また不規則な睡眠習慣は、将来の生活習慣病リスクを高める可能性があります。

何をしたらいいの？

Why do we need that?

個人差や環境にもよりますが、理想的な睡眠時間は6～8時間。良質な睡眠を目指して心身ともにリフレッシュしましょう。

良質な睡眠のPOINT 01

睡眠と目覚めのリズムを整える

良質な睡眠のPOINT 02

睡眠と目覚めのリズムを整える

良質な睡眠のPOINT 03

日中の運動や活動のペースを上げる

良質な睡眠のPOINT 04

寝る前の環境を整える

良質な睡眠は、充実した人生を送るための基本だよ。年齢や生活スタイルに合わせた良質な睡眠を心がけよう

感染症

なぜ必要なの？

Why do we need that?

感染症は、自分自身の健康を損なうだけでなく、周囲の人にも影響を与える可能性があります。特に若い世代は活動的で人との接触も多いため、感染症予防の知識と実践が重要です。また、将来妊娠を考えると特定の感染症への注意が必要ですが、それ以外にも、職場や学校での集団生活を送る上で、感染症対策は大切です。

麻疹・風疹混合 (MR)	麻疹(はしか)・風疹	1歳以上の未接種者	妊娠1ヶ月前までに
水痘	水ぼうそう	1歳以上の未接種者	妊娠3ヶ月前までに
日型肝炎	日型肝炎	全年齢(特に出産年齢の女性)	妊娠前～妊娠中
流行性耳下腺炎	おたふくかぜ	1歳以上の未接種者	妊娠3ヶ月前までに
HPV	ヒトパピローマウイルス感染症	小学6年生～高校1年生相当の女子(公費)、12～26歳推奨	妊娠前
インフルエンザ	インフルエンザ	全年齢(特に妊娠や妊娠予定者)	流行期前(妊娠中も可)

母子健康手帳でワクチンの接種履歴を確認しよう



将来のために



妊娠と出産、性知識…
今から知っておきたいこと

兵庫県では「不妊症等に関する支援推進条例」を策定し
プレコンセプションケアや
不妊症等に関する支援の充実
に取り組んでいます

食事や栄養、運動…
今から気をつけること

将来設計、家族を持つ…
今から考えておくこと



プレコンセプションケア講師を 皆さまの学校へ無料派遣します

◆ 対象 県内の高校生及び大学生、教員等*

*指導教員等に対する研修も対応可能です

◆ 内容 プレコンセプションケアの普及啓発とともに 幅広く以下の内容を織り交ぜて講義

- ① 性に関する必要な知識と命の大切さ
- ② 生涯を見据えた若者の健康づくり
- ③ 妊娠・出産の選択を含めた将来設計 等

学校の要望に合わせて対応可
(全校生徒/学年/コース毎など)

- 基本型
講演50分程度 + QRアンケート
- オプション
講演 + 体験
(妊婦体験、赤ちゃん人形
抱っこ体験など)

◆ 料金 無料 (プロジェクター等の備品は学校でご準備願います。)

※積雪の恐れがある場合または荒天のため警報が出ている場合は、交通事情を加味し実施できなくなる
可能性がありますので、予めご了承ください。

お申込
お問い合わせは
こちらから

公益社団法人 小さないのちのドア

(性教育指導経験のある助産師等が講師をつとめます)

TEL・FAX→078-743-2405

E-mail→kataritai@door.or.jp



実施校の様子等は
こちらから
確認できます

プレコンセプションケアとは・・・？

性及び健康に関する知識を持ち、妊娠及び出産の希望を含む自らの将来を考え、健康管理を行うこと

兵庫県保健医療部健康増進課

別添

Z世代へのプレコンセプションケア講師派遣事業

申込書

送信日 令和 年 月 日

1 学校名/団体名	
2 実施場所/住所	
3 実施場所について	☐ 体育館 ☐ 教室 ☐ その他【 ☐ 冷暖房 有・無 【
4 希望日時 (第3希望まで)	①令和 年 月 日 () : ~ : ②令和 年 月 日 () : ~ : ③令和 年 月 日 () : ~ :
5 対象	学年 () ☐ 学年単位 ☐ クラス単位 ☐ その他 ()
6 参加人数	生徒 名 教諭 名 その他 名
7 質問・要望事項	
8 連絡先	担当者名 : 職 名 : メー ル : 電話番号 :
9 事業について	Z世代プレコンセプションケア講師派遣事業を何でお知りになりましたか ☐ 県のHP ☐ チラシ ☐ その他【

※積雪の恐れがある場合または荒天のため警報が出ている場合は、交通事情を加味し実施できなくなる可能性がありますので、ご了承ください。

【提出先】公益社団法人 小さないのちのドア

TEL・FAX⇒078-743-2405 E-mail⇒kataritai@door.or.jp