

「妊活」媒体からみた 「プレコンセプションケア」の読者認知と 普及について



Index

- ①『妊活たまごクラブ』とプレコンセプション特集
- ②「妊活」と「プレコンセプション」という言葉の認知
- ③ 妊娠・育児中の読者は、いつ妊娠を希望したのか？

2024/11/28
 (株)ベネッセコーポレーション
 たまひよメディア事業部
 米谷明子



妊活たまごクラブ

米谷明子
(よねやあきこ)

(株)ベネッセコーポレーション
たまひよ統括編集長

『妊活たまごクラブ』
創刊編集長



青森県出身。弘前大学教育学部卒業。妊娠・育児系の出版社を経て、2007年(株)ベネッセコーポレーション入社。たまひよ雑誌ディレクターを務めつつ、2013年度ムック『妊活たまごクラブ』を創刊、編集長。2022年、6つの時期別雑誌に生まれ変わった、たまひよ新創刊をリードする。2023年現職。近年はフェムテックイベントや官公庁・地方自治体の子育てセミナーに登壇も。たまひよの雑誌・ブランド活動を語る立場でのメディア露出多数。

- ・幼稚園教諭・小学校教諭1級免許
- ・育休後コンサルタント®認定 育休後アドバイザー
- ・弘前大学応援大使

■2014年3月創刊 年2回刊行(3月、9月)
『妊活たまごクラブ 赤ちゃんが欲しくなったら最初に読む本』(3月刊)
『妊活たまごクラブ 初めての不妊治療クリニック受診ガイド』(9月刊)

■読者平均年齢 **30.9歳** (2014年：31.2歳)

■読者結婚歴 結婚1～2年未満：**65.5%** (2014年：61%)

読者の89.6%が結婚**ま**もない
結婚2～3年未満：**24.1%** (2014年：14%)

妊活 たまごクラブ 『妊活たまごクラブ』 創刊の背景～ 2024年	たまひよの動き	不妊治療の動き	社会	読者の反応
	1978年 1983年 1993年	世界で初の体外受精ベビー誕生 日本で初の体外受精成功	タレントなどの高齢出産体験などが話題に	
	2013年 たまひよ創刊20周年 創刊時登場した赤ちゃんが20才に	「卵子の老化」 「妊活」	・NHKスペシャル「卵子の老化」が話題に	卵子が老化するなんて知らなかった！
ピンク文字は、 妊活たまごクラブ が注目してきた キーワード	2014年3月 『妊活たまごクラブ』創刊 大島美幸さんインタビュー 2015年 妊活イベント カップル招待 「妊活」は二人で	「プレコンセプションセンター」開設(国立成育医療センター)	・森三中大島美幸さんが「妊活休業宣言」で話題に 将来の健康づくり ＝ プレコンセプション	「妊活」＝意識して活動しないと、妊娠はしないのかも!? 不妊の原因の半分は男性 妊活は二人でスタート
	2016年 妊活イベント カップル招待	不妊治療助成43才までに 一般用排卵検査薬認可	男性向け精子検査キット発売～	
	2019年 ペこ&りゅうちえるの妊活インタビュー掲載 「夫のちんぽが入らない」話題の書籍 子どもを持たない選択をした人も登場 2019年3月 Wedding Parkと共催の妊活イベント開催	若い世代の妊活 産まない選択も妊活	「男性妊活」	若い人も妊活を通してライフプランを考えている セックスができないカップルもいる 二人の未来を共有する

『妊活たまごクラブ』創刊の背景～2024年



	たまひよの動き	不妊治療の動き	社会	読者の反応
2020年	新型コロナ感染拡大～表紙にマスク姿のイラスト登場	日本生殖医学会が「不妊治療の延期も選択肢に」の声明を出す	緊急事態宣言 妊娠出産を控える!?	今妊娠したらおなかの赤ちゃんにコロナの影響は？
2021年	「生理」や婦人科体験を発信するバービーさんインタビュー。フェムテック特集を拡大 「自分の体を知って自分を好きになる」	「フェムテック」	「生理」をテーマとしたTVや動画、コンテンツ等が増える	男性にも女性の体や生理のつらさを知って欲しい
2022年3月	大黒摩季さんインタビュー 妊活経験も自分自身。自分を好きになろう		フェムテック関連イベント増える	男性の大変さも知って欲しい
2022年4月	『妊活たまごクラブ』不妊治療クリニック受診ガイドで保険適用特集掲載	不妊治療保険適用スタート		不妊治療にステップアップするハードルが低くなった
2022年10月		パパ育休制度スタート	少子化加速	不妊治療の年齢層が若くなったと同時に、基礎的知識がより注目される
2023年～	「二人だけ」が頑張るのではなく、サポートを得ながら、妊活、妊娠、育児できる社会へ	出産一時金50万円に こども家庭庁開設		

[illegible][illegible]

「妊活たまごクラブ」
2024年3月刊

2019年頃までは「妊娠体質を作る生活習慣」



特集タイトル
の変化

2020年から「プレコンセプション」という
キーワードを前面に出した特集に



『妊活たまごクラブ』は創刊時から、**いつか子どもを持つかどうか**、二人で話し合うことも含めた**広義の「妊活」**を提唱してきました。（≡子どもを持たない選択をすることも妊活の一つ）

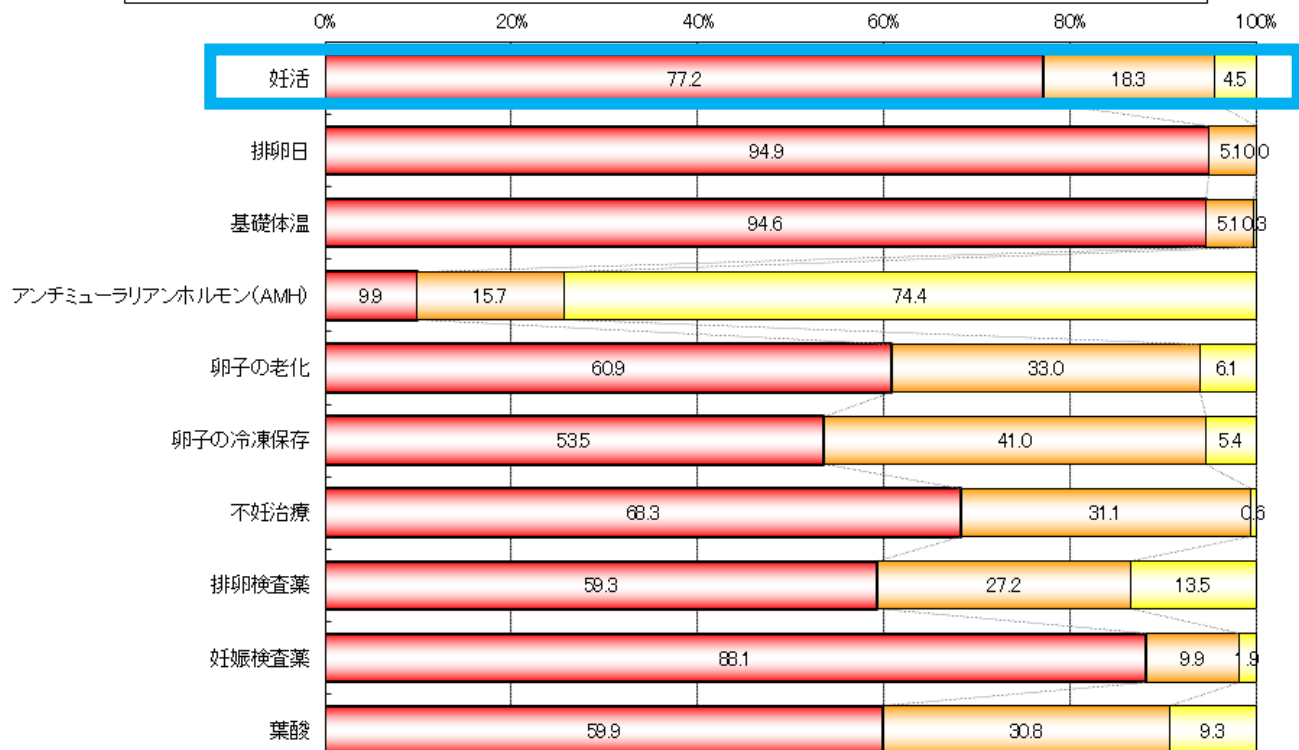
★妊娠するための生活習慣特集も、目の前の妊娠だけでなく、**将来の二人の健康管理**、さらには子どもを持った場合、**未来の子どもの将来の健康**を見据えた知識と体づくりが大事。

★たまひよ期（妊娠・育児期）以上に、**妊娠前こそ、2人の考え、関係性、自分たちの体、ライフプランを見直すことができる！** ➡ **妊活たまごクラブ創刊の想い**

2013年11月、「妊活」という言葉はすでに77.2%が認知。 妊娠しやすい体作りのためにやっていることは①生理日管理②体を冷やさない 当時、「卵子の老化」「妊活」という言葉は衝撃的だった！

[Q14] 次の言葉をご存知ですか？当てはまるものを一つずつお選びください。

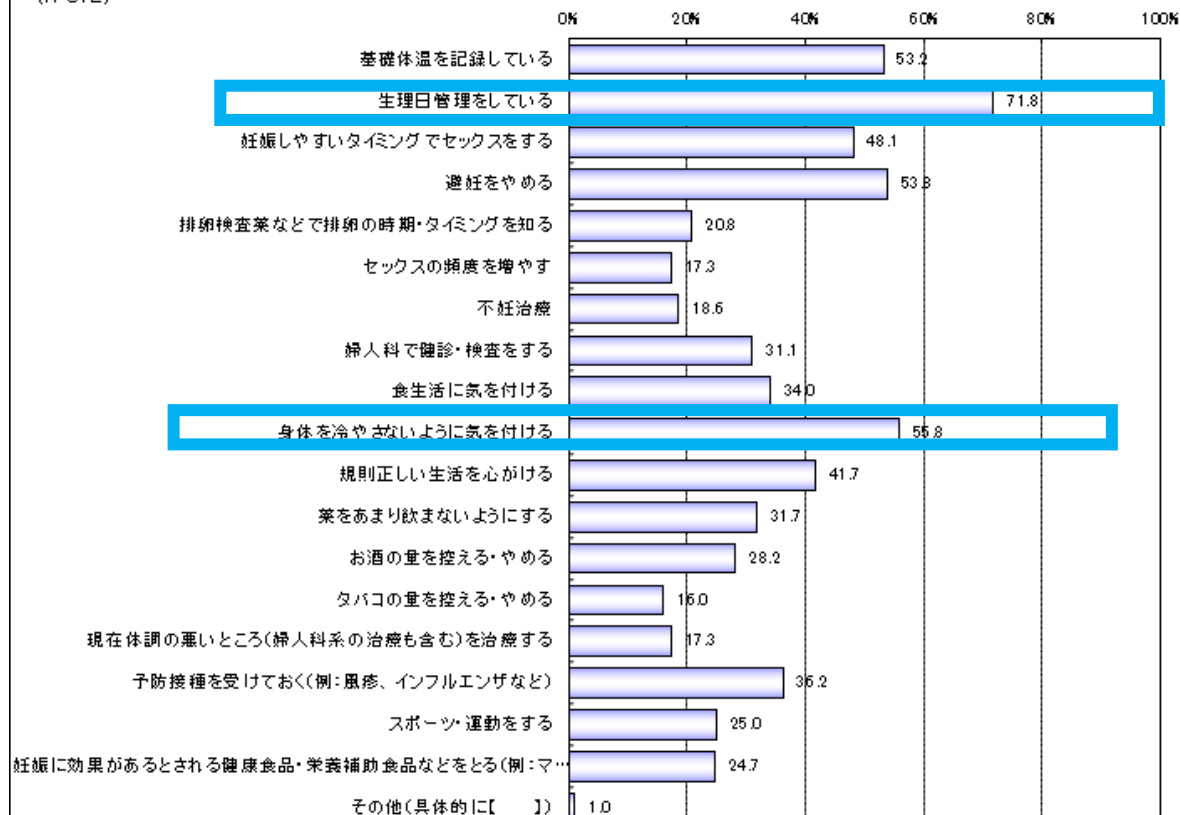
☐聞いたことがあります、どんなものか知っている ☐聞いたことはあるが、よく知らない ☐聞いたことはない・知らない



▲▶2013年11月実施 『妊活たまごクラブ』創刊時調査：
25～35才のまだ子どもがいない女性対象のWEB調査
n=300

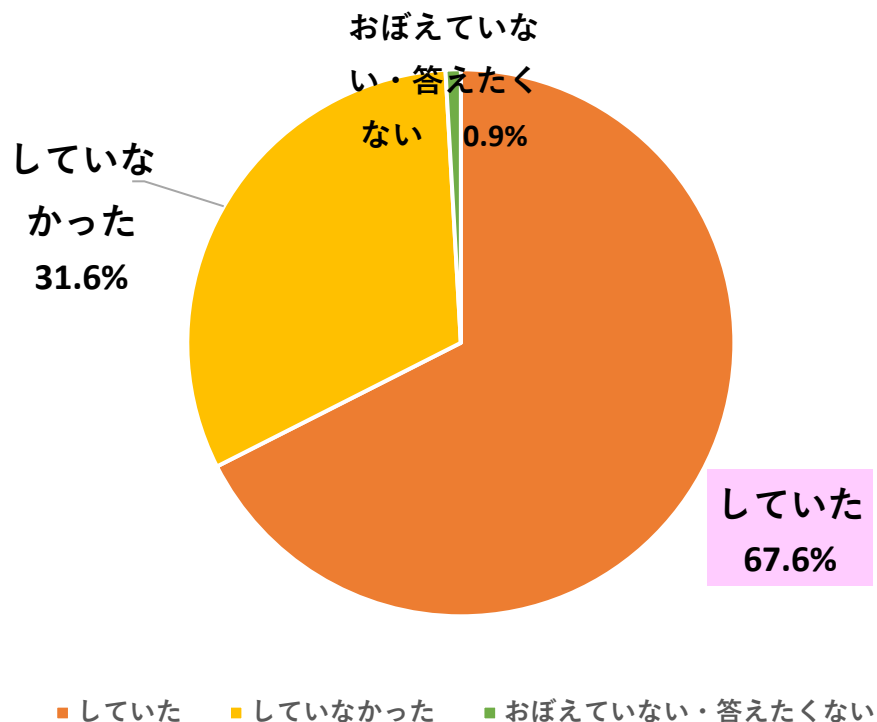
[Q15] あなたは普段妊娠しやすい身体づくりに向けて行っていることがあれば、教えてください(いくつでも)

(n=312)



2024年 現在、妊娠・育児中のたまひよ読者 「妊活」をして妊娠したという人は3人に2人以上。妊活は当たり前

Q.妊娠中・産後の方に伺います。ご自身またはパートナーが妊娠するために何らかの「妊活」をしていましたか？



今や**10人に1人が体外受精**で生まれる時代に（2022年体外受精出生数が過去最高・日本産科婦人科学会2024年8月発表）

3人に2人が、「妊活」をして子どもを授かった。つまり

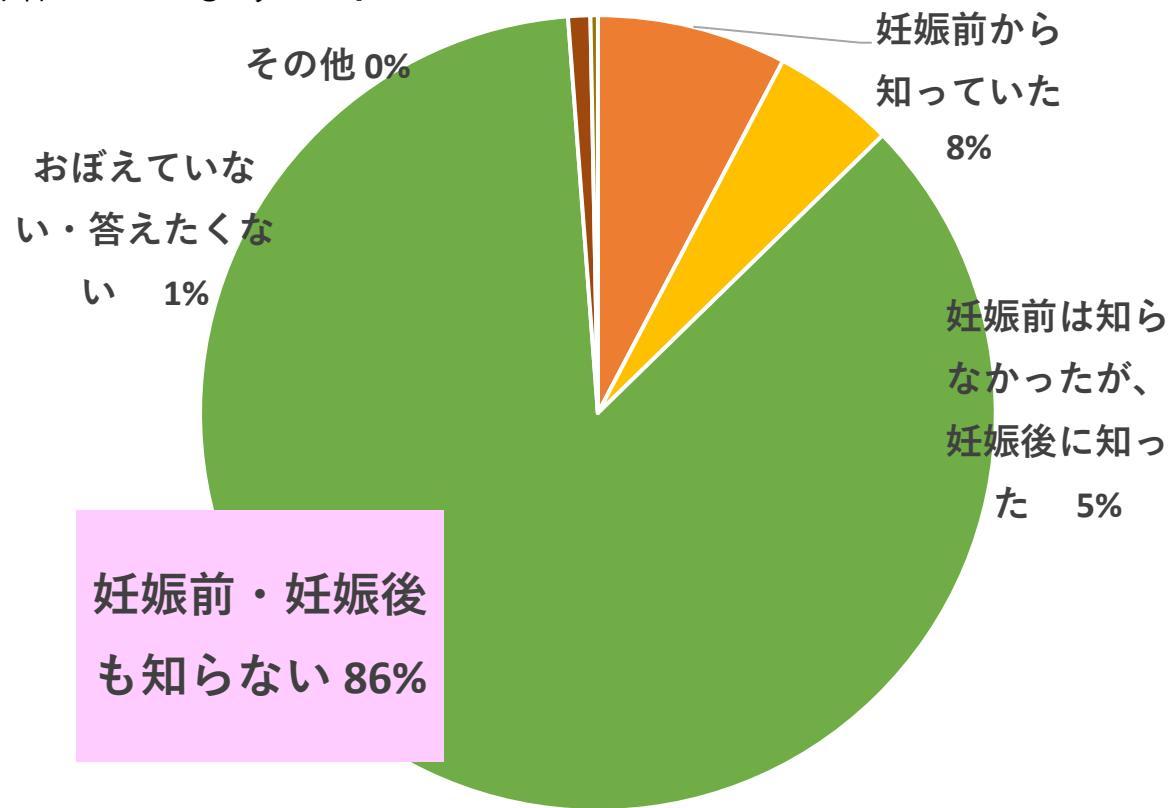
高度生殖医療含む、何かの妊娠活動（妊活）をして子どもを持つのはスタンダードな時代に

子どもを持つのに「妊活」は当たり前。

▲2024年11月
「まいにちのたまひよ」アプリアンケート
n=1502 **妊娠中・育児中の方**

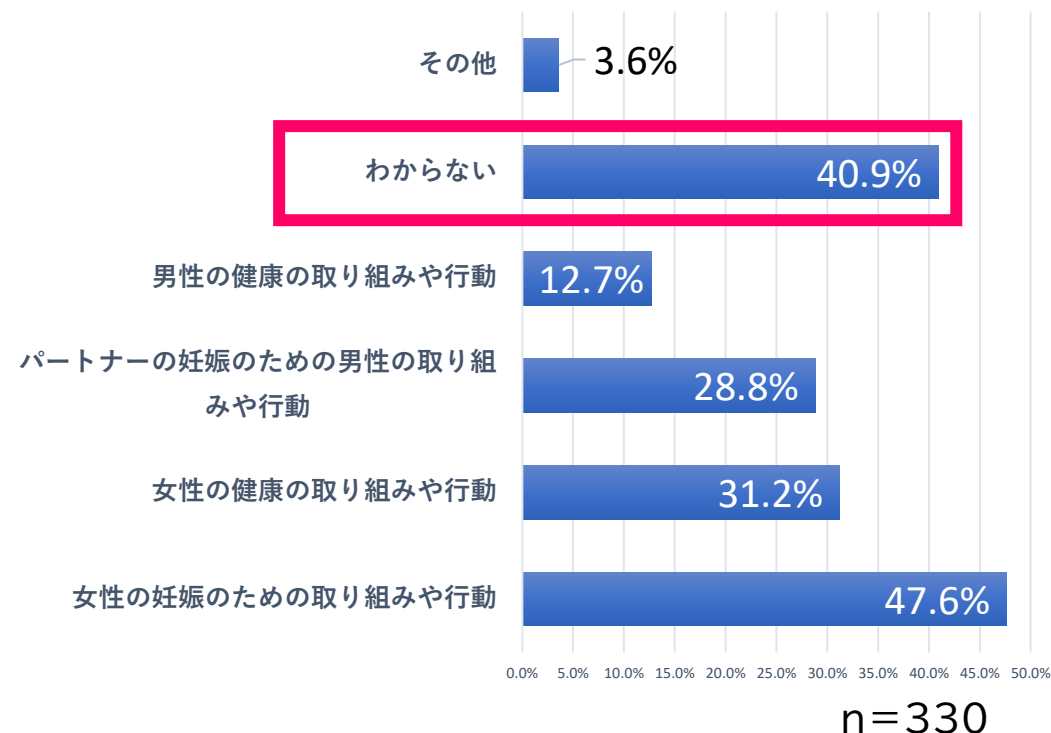
「妊活」と「プレコンセプションケア」の言葉の乖離。 行動はしているのに「プレコンセプションケア」の認知度は非常に低い。

Q. 「プレコンセプションケア」という言葉を知っていますか？



▲2024年11月
「まいにちのたまひよ」アプリアンケート
n=1502 妊娠中・育児中の方

Q. 知っているとお答えの方にお聞きします。
言葉をどう捉えていますか？（複数回答）

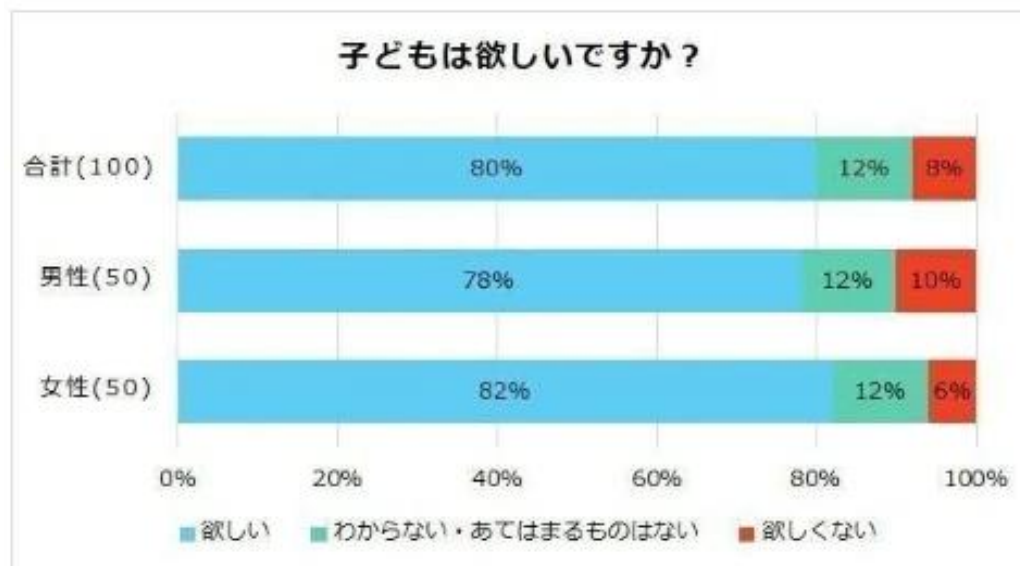
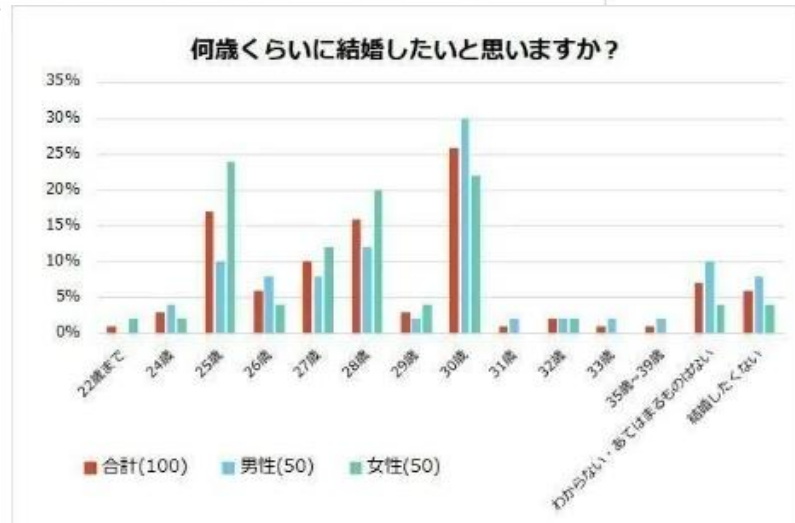
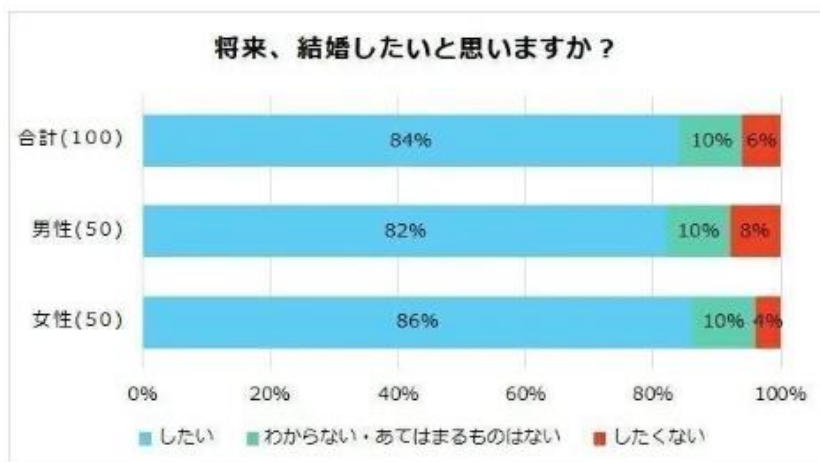


『妊活たまごクラブ』では、「妊活」とセットで「プレコンセプションケア」を提案しないとなかなか伝わりにくいと考えています。
「**プレ妊活**」という言葉もよく使います

ところで人は、いつから「妊娠」を意識するのか？～大学生Z世代

大学生の80%は、将来子どもを持ちたい。 それが社会人になって...、だんだん希望がトーンダウン!?

Q. 将来、結婚したいと思いますか？ 子どもは欲しいですか？



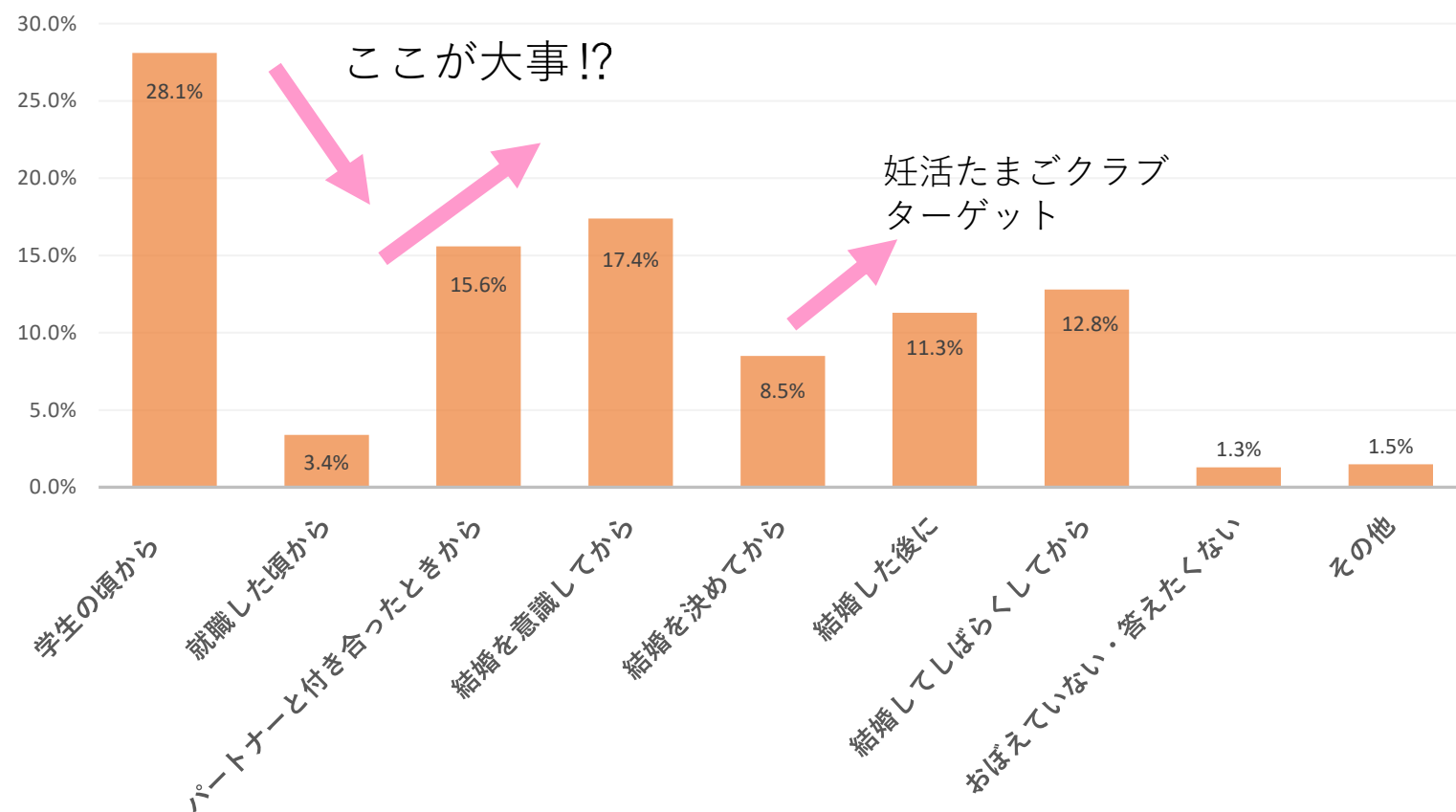
男性は30才、女性は25才
という節目に結婚したい
意向が！

▲2021年 たまひよZ世代意識調査
Z世代大学生男女WEB調査 n=100

2024年 現在妊娠・育児中のたまひよ読者

子どもを持ちたいと意識したのは、「学生の頃から」「結婚を意識してから」

Q. 子どもを持つことを、どの段階で意識し希望していましたか？（複数回答）



意外にも学生の頃から、
が高く、就職時点は意識が
低くなり、
パートナーと付き合い、結
婚を意識した頃が高い
結婚を決めてからが再び低
くなるのは、準備で忙しい
から？

【その他】

物心ついた時から子ども
をもつ事は当たり前と
思っていた/周囲の友人が
子どもを産み始めてから/
兄姉が子供を産んでから/
高齢出産になるため

ライフステージと、妊活に対するモチベーションと関係ありそうです

▲2024年11月
「まいにちのたまひよ」アプリアンケート
n=1502 妊娠中・育児中の方

「妊活」とセットで意識しやすいのは、「結婚」を意識したとき。
ただし、将来「子どもを持つこともできる知識」は、学生の頃から



受診前に2人で話しておこう
何人子どもが欲しい？から考える不妊治療は早くスタートす

若いほど、妊娠する確率は高い。32歳から急激に下がり始めます。自然妊娠で授かる確率は、年齢とともに急激に低下します。IVFでも、年齢とともに確率は低下します。自然妊娠とIVFを併用する場合、自然妊娠の成功率もOKとしても、36歳には自然妊娠を開始した方がよいこと。



●子どもの数別・妊娠達成確率別に見た「妊活を開始すべき」上限年齢

		子1人	子2人	子3人
50% いなくてもOKどちらでも	自然	41才	38才	35才
	IVF	42才	39才	36才
75% どうしてもではないけど、できれば欲しい	自然	37才	34才	31才
	IVF	39才	35才	33才
90% どうしても、絶対欲しい	自然	32才	27才	23才
	IVF	36才	31才	28才

出典/Habbeman et al. Hum Reprod.30:2215-21 2015

■読者の男性女性ともに、大人になっても自分の体（特に生殖器）に関する知識が足りていない。将来子どもが何人欲しいか？例えば高確率で子ども2人を自然妊娠で授かろうとすると27歳から妊活をスタートしないといけないなど、**妊娠のデッドライン**を示すとみなさんビックリする。人生はそれぞれでその通りではないが、このような情報は若い世代から知っているのと知らないのでは、選択肢が変わってくる

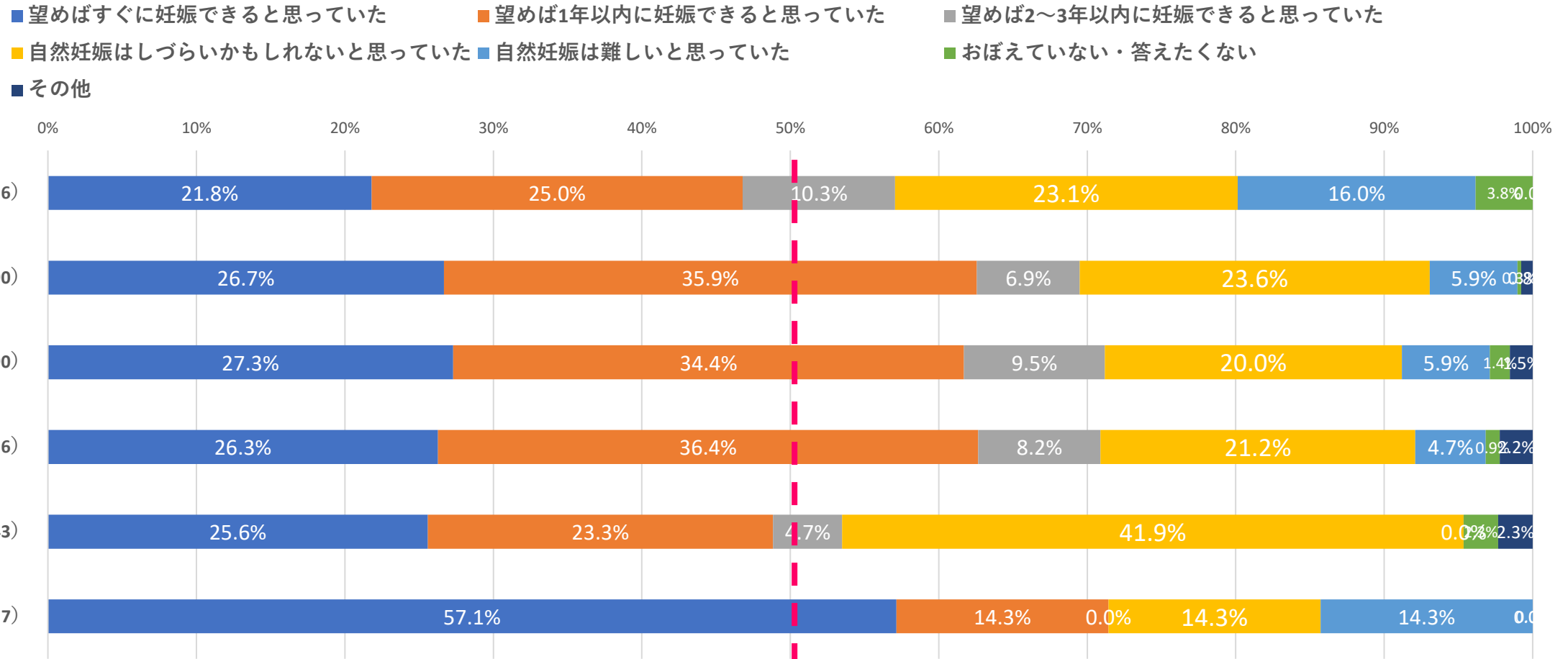
■「プレコンセプションケア」のサブキャッチの必要性
～ex.「プレ妊活」（社会人）「妊娠・育児学」（学生・任意）？

■以下、関連参考資料■

妊娠した人は、何がしか「行動」をしている。

たまひよ読者が
妊娠をするためにしていた行動≡プレコンセプションケア
について

1. 自分の体は妊娠に対してどうだと思っていましたか？

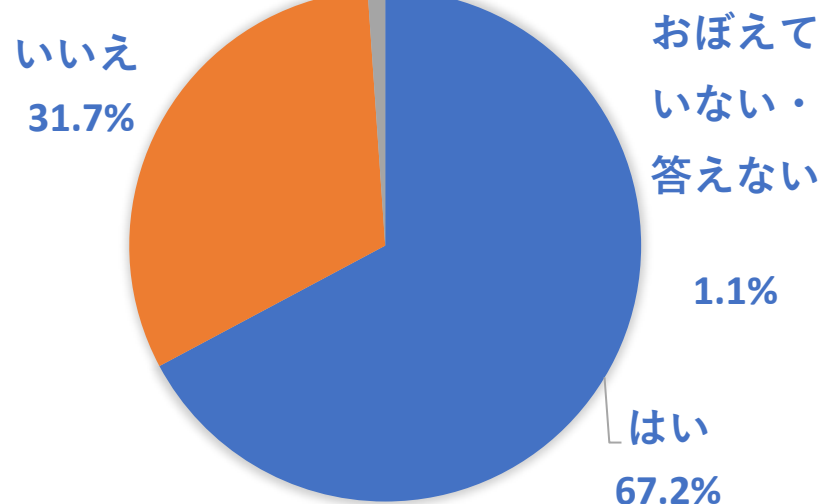


ほとんどの世代で、ほぼ半数（以上・近く）が「望めばすぐに or 1年以内に妊娠できる」と思っていた。楽観的。

※20代前半に自然妊娠は難しい数値が高いのは母数少ないため。

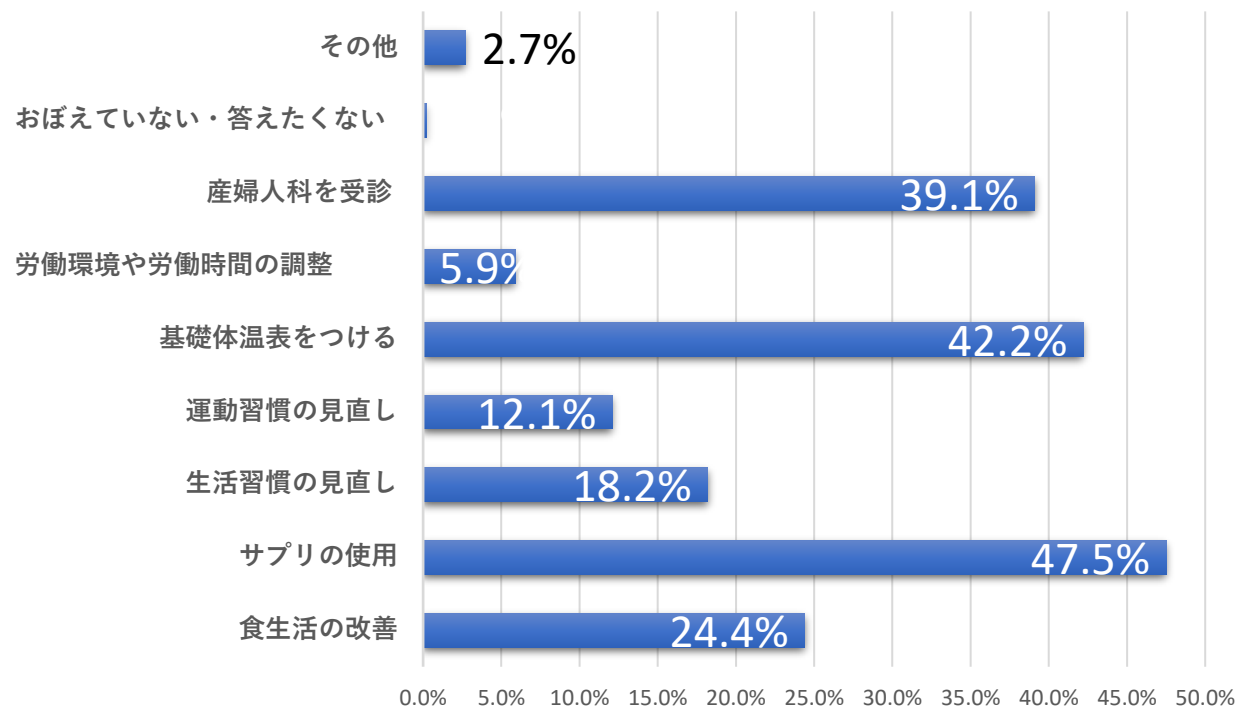
▲2024年11月
「まいにちのたまひよ」アプリアンケート
n=1502 妊娠中・育児中の方

2. 妊娠前に「妊娠しやすい体」になるため
（「妊娠しづらい体」にならないため）
に体のケアを意識したことはありますか？



▲2024年11月
「まいにちのたまひよ」アプリアンケート
n=1502 妊娠中・育児中の方

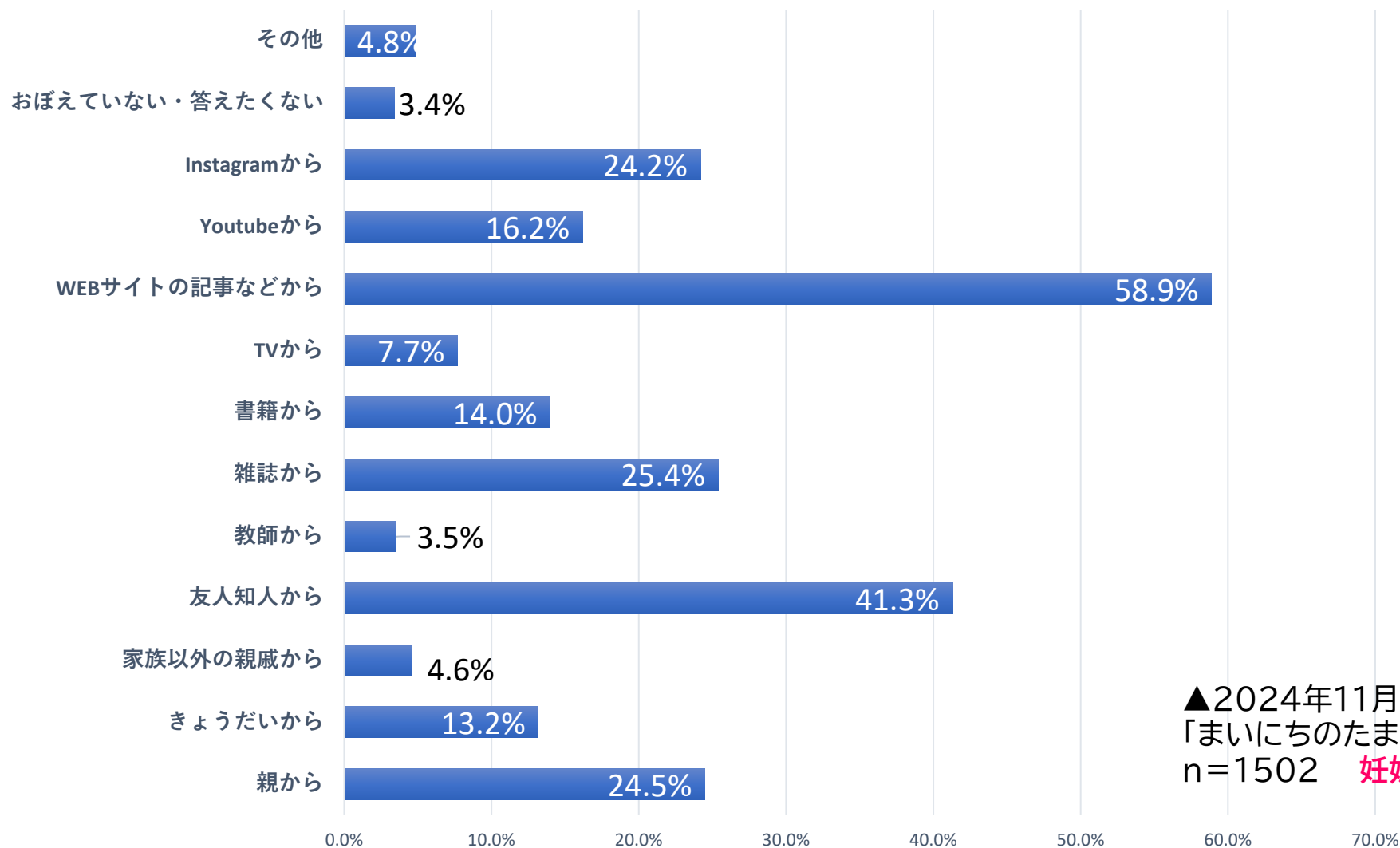
3. どのような体のケアを意識しましたか？
→食生活の改善・運動習慣の見直し・生活習慣の見直し・産婦人科を受診・その他



n=1009 妊娠中・育児中の方

P 9 のグラフと合致。3人に2人は妊娠のため何がしかのケアをしたと回答

4. 妊娠するまで、妊娠出産についての情報はどこから得ていましたか？



▲2024年11月
「まいにちのたまひよ」アプリアンケート
n=1502 妊娠中・育児中の方

多くの方は、WEBサイト等の記事や友人知人からの知識。

妊娠を意識するようになってから「これはもっと前に教えておいてほしかった」と
思ったことはありますか？ (FA)

【お金のこと】

産まれるまでにどれだけお金がかかるか。妊娠出産に伴うお金関係。妊活には何かとお金がかかる

【妊娠の基礎知識】

妊娠は避妊をやめたらすぐ出来るものだと思っていたので、排卵日のズレがあったり、受精や着床がうまくいかないことがあることを教えてほしかった。

基礎体温や妊娠しやすいタイミングの話。妊活力をあげるために、栄養や温活が大切なことなど、色々な知識が全くなく。自分で調べないと分からないというのも日本ってすごいなって思った。学校の教育じゃ全くそんな話が出なかったので、義務としてしっかり教えて欲しかった。

卵子は老化するということ。35を超えると加速度的になるということ。生理が来ていても排卵しているとは限らないこと。妊婦の生活はどれくらい大変なのか、妊娠しなかったら同じ女性でもわからなかったですし、男性はもっとわからないはずです。

【検査・予防接種】

血液検査で不妊の検査ができること。もっと大変だと思って受けるのが遅くなってしまった

【栄養のこと】

葉酸や鉄分が必要なこと。妊活をいざ始めようとする時より早く必要だとは知らなかった。妊娠前からの葉酸摂取の重要性

【不妊のこと】

高齢出産の妊娠率、卵子保存について。

希望してもすぐできない人もいることや不妊治療の流れをもっと前に知っておきたかった

【病気のこと】

生理中は下痢が酷かった。生理前の暴食のせいと思っていたが、チョコレート嚢胞のせいだった...疾患があると生理痛以外にも症状が出ると知れたかった

この項目はすべて『妊活たまごクラブ』に特集あります。妊娠前に教えてほしかったとよく言われるのですが、妊娠前の世代にはなかなか響かず、関心が高くなるのが結婚意識層と捉えてきました。