

# プレコン、 始めませんか

妊活検診を受けると、  
**25,000円補助**  
されるんだって！  
\* 詳細は中をご覧ください

いいね！  
二人で受けて  
みない？



## プレコンセプションケア (Preconception Care) とは…

若いうちから自分やパートナーとの将来のことを考えながら  
健康管理に取り組むことです。略して、「プレコン」。

いつか妊娠したいと思っている人も、

今はまだ妊娠は考えていないという人も、

正しい知識を持ち、日々の生活や健康と向き合うことは、  
自分が描く未来につながります。

少しずつ準備を進めてみませんか。

## 長野県 健康福祉部

令和5年11月

長野県  
妊活支援サイト

## 妊活ながの



長野県は妊娠を考えるカップル、不妊・不育症治療に取り組む皆さんをサポートします。“妊活ながの”で、一緒に妊活を考えていきましょう。

### 妊娠の基礎知識

妊娠について正しく知ることが  
妊活の第一歩！

これまでの知識をおさらいしま  
しょう。



### 不妊かも…？ と思ったら

妊娠しづらい原因は人それぞれ  
です。

心豊かで健やかな将来の  
ために、まずは今の自分を  
見つめてみましょう。



### 助成制度

長野県では、不妊・不育症の治療  
費の一部助成を行っています。

申請の仕方などはこちらを  
ご覧ください。



### 妊活Q&A

不妊・不育症治  
療に関する疑問  
にお答えします。

### 体験談

不妊治療経験者  
の声を掲載して  
います。

### インタビュー

不妊・不育専門相談  
センターの相談員さん  
にお話をききました。

## 長野県 性と健康の相談支援事業 「性と健康の助産師相談」

思春期、妊娠、出産等のライフステージに応じた性と  
健康の相談に助産師が応じます。

相談支援は、男女問わず受けられます。

### 相談 内容

- 妊活検診（不妊検査）後の相談
- 心身の健康や性に関する相談
- プレコンセプションケアに関する相談
- 妊娠や妊活に関する相談 等

### 電話 相談

TEL **0263-31-0015** (専用ダイヤル)

毎週木曜日（祝日は除く）

10:00～14:00、19:00～21:00

※除外日：12/29～1/3、8/13～16

夜間の相談もあります。  
妊活検診後の生活のことなど  
お気軽にご相談ください。



この事業は、長野県が長野県助産師会に委託して実施しています。

### 問い合わせ先

● 佐久保健福祉事務所 (TEL 0267-63-3164)

● 上田保健福祉事務所 (TEL 0268-25-7149)

● 諏訪保健福祉事務所 (TEL 0266-57-2926)

● 伊那保健福祉事務所 (TEL 0265-76-6836)

● 飯田保健福祉事務所 (TEL 0265-53-0443)

● 木曽保健福祉事務所 (TEL 0264-25-2232)

● 松本保健福祉事務所 (TEL 0263-40-1950)

● 大町保健福祉事務所 (TEL 0261-23-6529)

● 長野保健福祉事務所 (TEL 026-225-9045)

● 北信保健福祉事務所 (TEL 0269-62-6311)

● 長野県 健康福祉部 保健・疾病対策課

TEL 026-235-7141

FAX 026-235-7170

E-mail boshi-shika@pref.nagano.lg.jp

# まずは、「からだ」を知ることから

「若いから大丈夫!」「健康には自信がある」という人も無理・無茶・油断は禁物です。

肥満ややせ、たばこ、アルコール、ストレス、性感染症、糖尿病や高血圧などは男女ともに妊娠だけでなく、今後の生活にも影響します。

## 〈女性のあなたへ〉

### ● 月経周期って?

月経周期とは、「月経の初日から次の月経の前日まで」のことを言います。

28日型の方が多いですが、それよりも短い人も長い人もいます。月経周期は一定であることが大切です。あなたの月経周期は何日型ですか?

### ● 子宮がん検診へ行こう!

「まだ大丈夫」「恥ずかしい」と思う人も、自治体や職場等から案内があったら、ぜひ受診しましょう。受診には費用の補助があることが多いので確認しましょう。

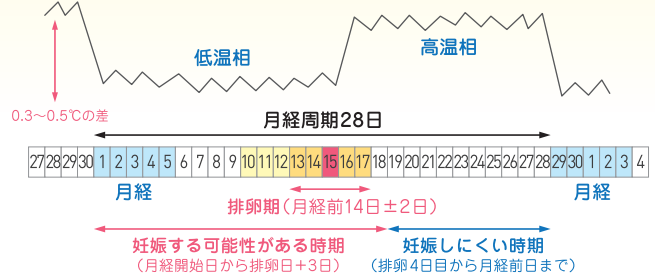
## 〈男性のあなたへ〉

### ● 自分は大丈夫!とっていませんか?

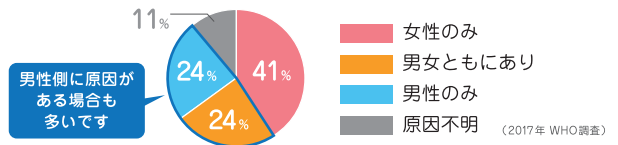
日本人の約1%が無精子症と言われています。射精ができていても、精子の数や運動率等は自分ではわかりません。また、男性不妊の原因として多い「精索静脈瘤」など受診しないとわからないものもあります。

### 妊娠しやすいのはいつか?

基礎体温と月経周期(28日の場合)



### 不妊症の原因



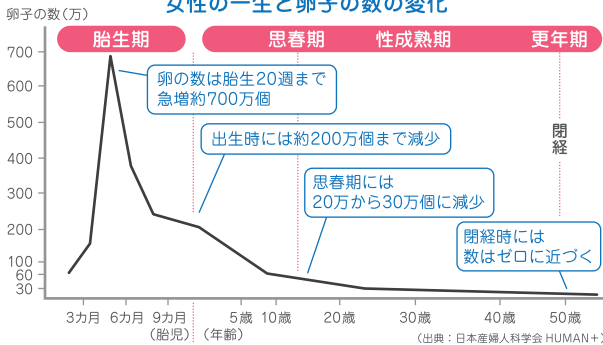
## これからのこと…二人のライフプラン

仕事、資格取得、旅行、妊娠・出産、子育て、趣味など…あなたはこれからどんなことをしたいですか?

いつ頃、どんなことをしたいか二人で考えてみましょう。

もし、「子どもを持ちたい」というプランがあるのなら、女性にも男性にも適齢期があります。

### 女性の一生と卵子の数の変化



### 〈女性のあなたへ〉

年をとることで卵子の機能が衰えたり、卵子の数が減って妊娠しにくくなります。

### 〈男性のあなたへ〉

年をとることで、精子を育てるホルモンの分泌低下、精子数の減少などのリスクが発生しやすくなります。



## 二人で妊活検診へ行こう!

長野県では、不妊検査費用の助成(上限2万5千円)を行っています。

ポイントは二人で検査を受けること。健康状態を確認し、妊娠に向けてのリスクがないかを知る機会になります。

### ● 検査後、医師から今後についての説明が受けられます。

必須検査でわかること

**(女性)AMH検査** 卵巣に残っている卵子数の目安

**(男性)精液検査** 精子の数や運動率など

### ● 実施医療機関、申請方法等は、長野県妊活支援サイト「妊活ながの」をご覧ください。(裏面参照)

検査を受けたいけど、医療機関でどう言えばいいかわからない方は、こちらを受付に提示してください。

### 妊活検診を希望します



詳細はこちら

#### 【医療機関の方へ】

長野県妊活検診(不妊検査)費用助成事業に基づき、以下の内容についてご対応ください。

#### ● 必要な検査の実施と結果説明

必須検査: **(女性)AMH検査**、**(男性)精液検査**

#### 【妊活検診を希望される方へ】

助成回数: 夫婦一組につき1回(妻の年齢が40歳未満)

対象者: 今までに不妊治療(人工授精・体外受精・顕微授精)を受けたことがない夫婦(事実婚を含む)

長野県内に住所を有する方

助成内容: 精液検査、AMH検査等の検査費用と証明書文書料

【問い合わせ先】各地域の保健福祉事務所/長野県 保健・疾病対策課

※問い合わせ先は裏面をご参照下さい。