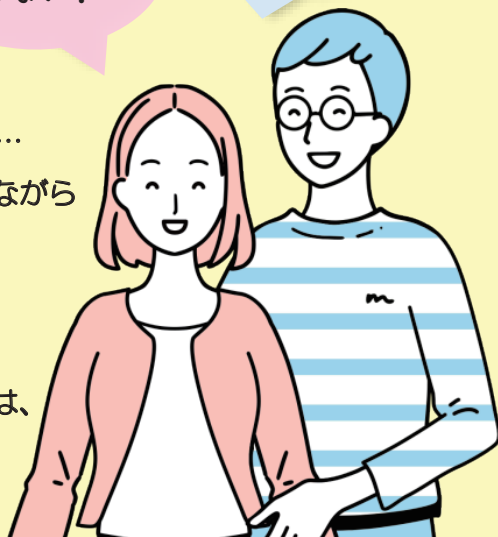


プレコン、始めませんか

いいね！
二人で受けて
みない？

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



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6年8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。

妊娠について

妊娠の基礎知識を正しく知ることが
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・不育症の検査・治療
費の一部を助成しています。

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。

動画・インタビュー

専門医や不妊・不育専門相談センターの
相談員さんにお話をさきました。

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、男女年齢問わず受けられます。

相談 内容

- 妊活検診（不妊検診）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

☎ 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、8/13～8/16

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。

長野県不妊・不育専門相談センター

不妊症・不育症、妊娠・出産の悩み等に専門の相談員が応じます。

相談 内容

- 不妊（不育症）の心配
- 男性の不妊
- 繰り返す流産
- 治療方法、医療機関
- 治療費助成 等

メール 相談

Eメール：funin@nursen.or.jp

※火・木・土曜日に不妊・不育専門相談員
（助産師）が回答します。

※携帯電話のメールでご相談される場合は、
相談員からの返信が受信できるように
設定をお願いします。

電話 相談

☎ 0263-35-1012
(専用ダイヤル)

◆毎週火・木曜日（祝日は除く）
10:00～16:00

◆毎週土曜日（祝日は除く）
13:00～16:00

面接 相談

予約制

左記専用ダイヤルから予約
してください。

- ◆相談員（助産師）
電話相談日時と同じ
- ◆産婦人科医師
毎月第4木曜日（祝日は除く）
13:30～16:00

この事業は、長野県が長野県看護協会に委託して実施しています。

問合せ先

- 佐久保健福祉事務所 (☎0267-63-3164)
- 上田保健福祉事務所 (☎0268-25-7149)
- 諏訪保健福祉事務所 (☎0266-57-2926)
- 伊那保健福祉事務所 (☎0265-76-6836)

- 飯田保健福祉事務所 (☎0265-53-0443)
- 木曾保健福祉事務所 (☎0264-25-2232)
- 松本保健福祉事務所 (☎0263-40-1950)
- 大町保健福祉事務所 (☎0261-23-6529)

- 長野保健福祉事務所 (☎026-225-9045)
- 北信保健福祉事務所 (☎0269-62-6311)
- 長野県 健康福祉部 保健・疾病対策課 (☎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。

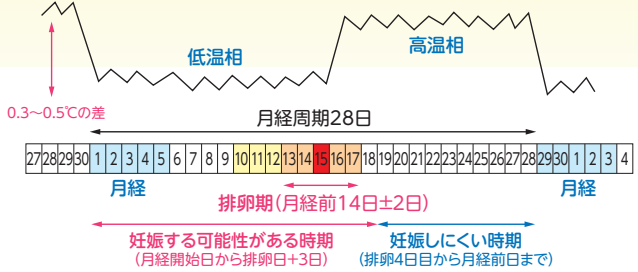
28日型の方が多くありますが、それよりも短い人も長い人もいます。月経周期は一定であることが大切です。あなたの月経周期は何日型ですか?

● 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。

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)

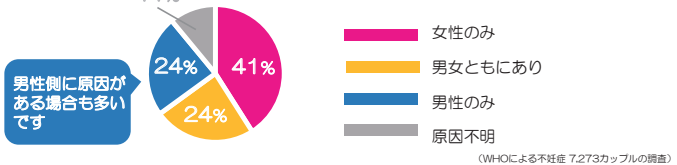


<男性のあなたへ>

● 自分は大丈夫!とっていませんか?

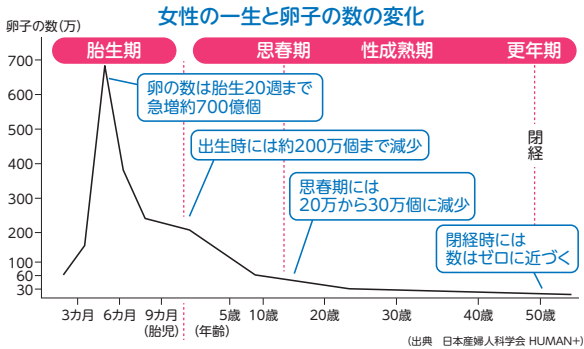
日本人の約1%が無精子症と言われています。射精ができていても、精子の数や運動率等は自分ではわかりません。また、男性不妊の原因として多い「精索静脈瘤」など受診しないとわからないものもあります。

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、これからのライフプランを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。

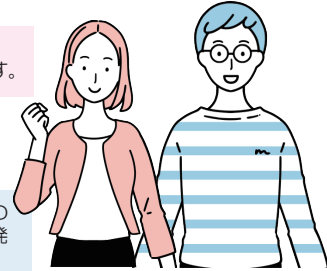


<女性のあなたへ>

年をとることで卵子の機能が衰えたり、卵子の数が減ったりし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の低下、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

【医療機関の方へ】

長野県妊活検診(不妊治療)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(検査開始時の妻の年齢が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: AMH検査、精液検査等の検査費と証明書書類

【問合せ先】各地域の保健福祉事務所/長野県 保健・疾病対策課

※問合せ先は裏面をご参照ください



詳細はこちら