

# 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…

若いうちから女性やカップルが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4年9月

長野県  
妊活支援サイト

### 妊活ながの



長野県では妊活するカップル、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 体験談

不妊・不育治療に関する疑問にお答えします。 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 不妊・不育専門相談センター

妊娠のこと、体のこと、月経のことなどの相談に専門の相談員が応じます。

男性・女性、当事者以外の方も相談できます。

電話  
相談

TEL 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

メール  
相談

E-mail [funin@nursen.or.jp](mailto:funin@nursen.or.jp)

毎週火・木・土曜日に相談員が回答します。

\* 面接相談(予約制)もできます。

不妊・不育症に悩むご夫婦は増えています。  
一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

### 問い合わせ先

- 佐久保健福祉事務所 (TEL 0267-63-3164)
- 木曾保健福祉事務所 (TEL 0264-25-2232)
- 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](mailto:boshi-shika@pref.nagano.lg.jp)
- 上田保健福祉事務所 (TEL 0268-25-7149)
- 松本保健福祉事務所 (TEL 0263-40-1950)
- 諏訪保健福祉事務所 (TEL 0266-57-2926)
- 大町保健福祉事務所 (TEL 0261-23-6529)
- 伊那保健福祉事務所 (TEL 0265-76-6836)
- 長野保健福祉事務所 (TEL 026-225-9045)
- 飯田保健福祉事務所 (TEL 0265-53-0443)
- 北信保健福祉事務所 (TEL 0269-62-6311)

# 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。

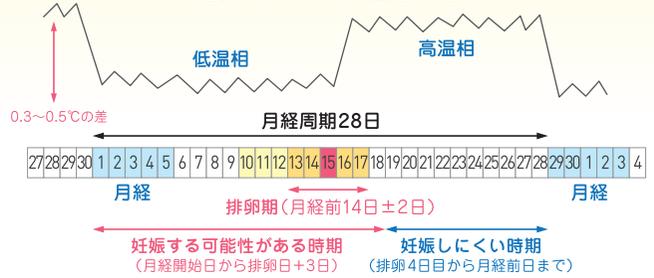
## 〈男性のあなたへ〉

### ● 自分は大丈夫!とっていませんか?

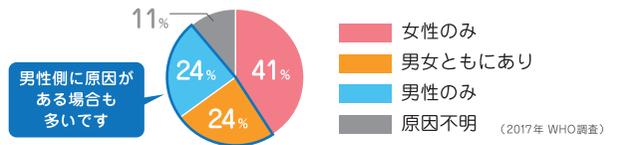
日本人の約1%が無精子症と言われています。射精ができていても、精子の数や運動率等は自分ではわかりません。また、男性不妊の原因として多い「精索静脈瘤」など受診しないとわからないものもあります。

### 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



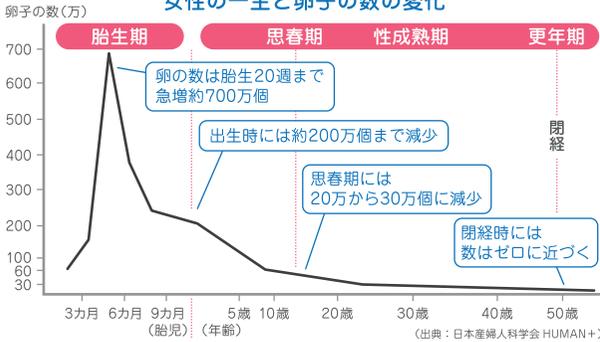
## これからのこと…二人のライフプラン

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。