

～ いまの自分や未来の自分、そして未来の家族のためにできること ～

プレコンセプションケア、

(Preconception Care)

始めてみませんか

プレコンセプションケアとは、若いうちから将来のことを考え、健康管理に取り組むこと。今の過ごし方が変われば、未来の自分が変わります。

将来のことも…
まだ、わからないな



健康についてまだ何も
意識していないな…

長野県 健康福祉部 疾病・感染症対策課

令和7年9月

妊活

ながの

長野県妊活支援サイト



妊娠について

妊娠できる力や健康管理について
紹介しています。



助成制度

不妊・不育症の治療費、不妊検査費
の一部を助成しています。

ぜひご利用ください。



不妊かも・・・？ と思ったら

多くのご夫婦が悩まれています。が、
妊娠しづらい原因は人それぞれ
です。



妊活Q&A

不妊・不育治療に関する
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

☎ 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。
まずは、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)
- 木曽保健福祉事務所 (☎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 疾病・感染症対策課
(☎026-235-7141)
(E-mail boshi-hoken@pref.nagano.lg.jp)

費用助成についてはお住まいの市町村を管轄する保健福祉事務所
(松本市は松本保健福祉事務所、長野市は長野保健福祉事務所) にお問合せください。

なぜ、「プレコンセプションケア」が必要なの？

現代社会では、若い女性のやせ・肥満の増加、出産年齢の高年齢化などからリスクの高い妊娠が増えています。
“いま”から生活習慣や体調の管理をすることは、仕事や学業、趣味など今の生活を楽しむためにも欠かせません。
男女ともに自分のからだを知り、日々の生活や健康と向き合うことが、将来の健やかな妊娠・出産につながります。



生活習慣をみなおしてみよう！ 今からできそうなことあるかな？

男女ともに食生活、体重、たばこ、アルコール、ストレス、などの日頃の生活習慣がからだ作りに大切です。

！ プレコンチェックシート

今の自分のからだと心を知ることができます。

以下の二次元コードから、チェックしてみましょう



引用：国立成育医療研究センター

Q 食事はどう食べるといいの？

やせ・肥満、貧血などは将来の妊娠に影響を与えます

主食・主菜・副菜を
そろえて食べましょう

詳しくは



Q 葉酸は何に効果があるの？

ようさん

葉酸はビタミンB群の一種です
葉酸は赤ちゃんの神経管の先天異常のリスクを減らし、貧血や美肌にも効果があります



Q 適正体重ってどのくらい？

適正体重は、BMIから計算します

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

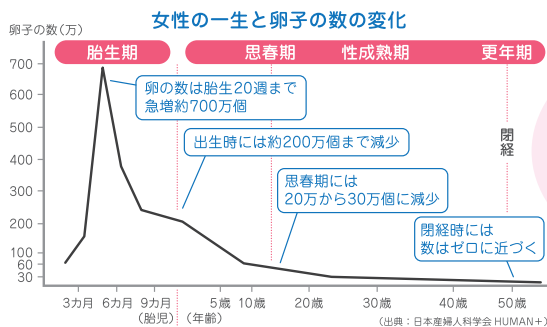
BMI18.5以上25未満が適正です

Q 妊活中もお酒は控えたほうがいいのか？

アルコールは、胎盤を通して赤ちゃんに影響を及ぼします
また、男女ともに妊娠へのリスクがあるため妊活を考えたときから控えましょう

将来のライフプランとからだの機能を知る

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？
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

年を重ねることで、卵子の機能が衰えたり、卵子の数が減ったり、妊娠しにくくなります。

男性

年を重ねることで、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。



妊活検診の費用をサポート

妊活検診とは、妊娠に向けてのリスクがないか現在のからだの状態を知る検査のことです。
あなた自身とパートナーの2人で検査を受けた場合、検査費用のサポートがあります。

検査費用の助成は、上限 2万5千円

● 男性・女性ともに 必須検査があります。

女性 AMH検査 (卵巣に残っている卵子数の目安がわかります)

男性 精液検査 (精子の数や運動率などがわかります)

● 検査のあと、医師から結果について説明を受けられます。

● 検査可能医療機関、申請方法等はこちらをご覧ください。



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）
- ・検査開始時の妻の年齢が40歳未満
- ・申請時点において、長野県内に住所を有する方

対象費用

- ・検査と証明書発行にかかった費用