

今から始める
プレコンセプションケア

令和6年度 県内14市町村で実施!

とやまプレ妊活健診

受けてみませんか?

無料



プレ妊活とは…

本格的な妊活を始める前にいまのからだの状態を知り、早いうちから予防や治療を始めること

富山県及び対象地域の市町村では妊娠・出産に影響する疾患についての健診費用の助成を行っています。

費用 **無料** (30,000円相当の健診内容を受診することができます)

対象者 **対象地域**に住所を有する*夫婦、又は事実婚関係にある夫婦
※申請日及び健診日において

対象地域 **高岡市、魚津市、氷見市、滑川市、黒部市、砺波市、小矢部市、南砺市、射水市、舟橋村、上市町、立山町、入善町、朝日町**
※対象者等は各市町村によって異なる場合がございます。詳細は[県HP](#)をご確認ください。

対象要件 (申請日時点)
婚姻後・事実婚成立後、3年以内の夫婦
妻の年齢が40歳未満

検査項目

男性		女性	
基本検査 (身長、体重、血圧)			
糖代謝	空腹時血糖	甲状腺機能	TSH
脂質代謝	LDL-C・HDL-C・TG	子宮頸がんリスク検査	HPV
精子検査キットでの自己検査 (希望者のみ)		性感染症	クラミジア 梅毒
※説明書を読み、自宅で検査。 1週間前後で検査結果をスマホで確認できます。		経膈エコー	超音波検査

※検査項目に含まれない検査を受ける場合は、別途費用が発生します。
※HPVは子宮頸がんの原因となるウイルスです。女性の方は市町村や職場で実施している子宮頸がん検診を定期的に行うようにしましょう。

精子検査キットって?

精子検査キットでは精子の量と運動率が調べられます。スマホで動画を撮影してアップロードするだけなので、自宅でできて簡単です。体調により結果が左右されることがありますが、セルフチェックとして活用をおすすめします。

超音波検査で何がわかるの?

超音波検査では、子宮や卵巣に異常がないかが分かります。また、卵巣内の卵胞の数や発育状況を見て妊娠の準備がどれくらいできているのかが分かります。痛みもなく、安全で、医師と一緒に子宮や卵巣の様子を確認することができます。

プレコンセプションケア

プレとは「前」、コンセプションとは「妊娠」という意味です。プレコンセプションケアとは、若い男女が将来のライフプランを考え、今より健康を考慮した生活を送ることで、将来より健康になることを意味します。プレコンセプションケアを行うことは、じぶんの健康だけではなく、次世代の子どもの健康の可能性も広げてくれます。

もっと知りたい!
プレコンセプションケア



簡単4ステップ 受診方法

① 申し込み



お住いの市町村担当課に申し込みましょう。その後、受診票と問診票が発行されます。

▼ 詳細は県HPをチェック!



・各市町村申込・問合せ先
・実施医療機関一覧

② 電話予約



ご希望の医療機関に電話予約しましょう。また、受診前にアンケートに回答しましょう。

③ 受診



夫婦で健診を受けましょう。

◎事前に問診票をご記入の上、忘れずに持参ください!

④ 再診予約



後日 (医療機関において予約)、夫婦で医師から受診結果や医療スタッフから健康管理や妊活に関する助言を受けます。

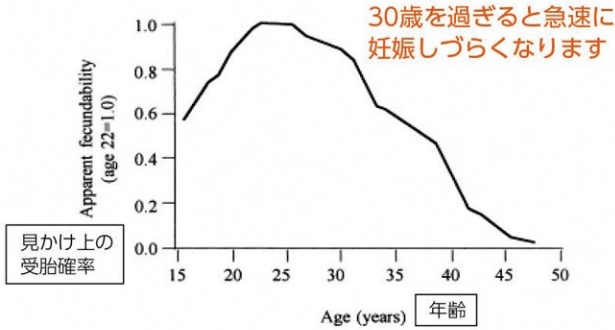
まずは、お互いのからだを知るところから

何気なく行っている生活習慣が、無意識のうちに
妊よう性（妊娠する力）を下げているかも？

● 生活習慣を見直そう！

乱れた生活習慣により、精子の質に悪影響を及ぼしたり、子宮や卵巣の老化を実年齢以上に進めてしまうこともあります。

● 女性の年齢と妊娠確率



● 不妊の原因は、女性だけ？

男性側、女性側、あるいはその両方に原因がある場合があります。この機会に、ふたりで健診を受けることをおすすめします♪



いまのからだの状態を知ることが大切です！
早期発見・早期治療があなたや、あなたの大切な人の健康を守ります。
この機会にプレ妊活健診を受けてみませんか？

Q & A



Q. 検査後はどのような説明・助言を受けることができますか？

A. ご夫婦の健康状態のチェックと併せ、妊娠に関する正しい知識や今後の妊活に関する助言を受けることができます。将来の生活を充実したものとするため、ご自身のからだの状態を知り、健康な生活習慣を身につけるきっかけにさせていただきたいと考えています。



Q. まだ子どものことは考えてないけど受診してもいいの？

A. 受診していただいて大丈夫です。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、プレ妊活健診を受診することで、正しい知識を持ち、少しずつ将来への準備を始めていきましょう。

女性の健康・妊娠に関すること、
一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

富山県女性健康相談センター
不妊専門相談センター
☎076-482-3033

面接は事前に電話で予約ください

富山市湊入船町 6-7 サンフォルテ 2 階

相談日程	火	水	木	金	土
9:00~13:00	電話	面接	電話	面接	電話
14:00~18:00	面接	電話	面接	電話	面接

※祝日・年末年始はお休みです

詳しくはこちら！



● 葉酸をはじめとした バランスの良い食事を心がけよう！

若い女性の「やせ」や偏った食生活は、月経の乱れや必要な栄養素が不足するなどにより、将来の妊娠や胎児の発育に影響を及ぼす場合があります。妊娠前からのからだづくりが大切です。

葉酸について

妊娠初期は、おなかの中の赤ちゃんの脳や脊髄の基となる神経管が作られる時期です。この時期に十分な摂取を心がける必要があります。

妊娠前から緑黄色野菜を積極的に摂取することや、サプリメントを上手に活用するのもGOOD！

葉酸が摂れる
レシピ



● 風しん～予防接種で防ぎましょう！～

妊娠初期の女性が風しんにかかるると、赤ちゃんに難聴等の先天性の障害が起こる可能性があります。

予防接種で風しんに対する免疫を付けておくことが重要です。

※妊娠中は風しんの予防接種が受けられません

富山県 HP 「風しんの予防対策」▶

