

若い頃からの健康管理 / プレコンセプションケア

に取り組みませんか？

プレコンセプションケア ってなに？

プレとは「～の前の」
コンセプションとは「妊娠、受胎」

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て日々の生活や健康と向き合うこと。



動画で紹介中 /

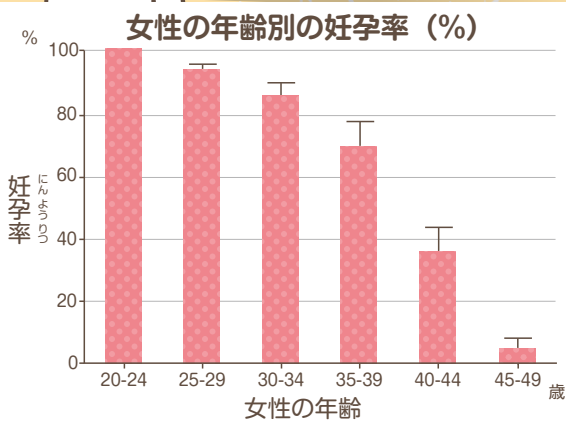


県公式 Youtube



どうして若い頃から始めたほうがいいの？

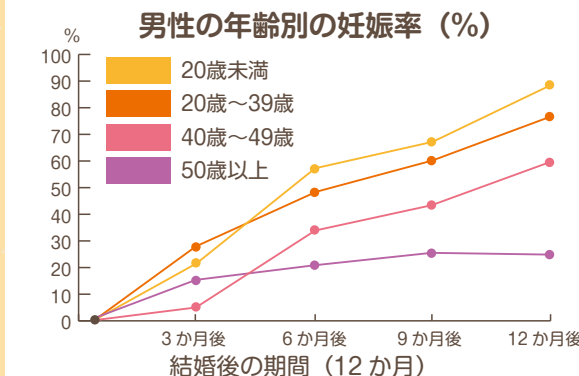
年齢とともに妊娠のしやすさは低下していきますが、不健康な生活習慣を続けていると、**生殖機能の老化**を実年齢以上に進めてしまうことがあります。



女性

卵子は、年齢とともに質が低下し、数も減少します。子宮や卵巣が老化し、妊娠率の低下や流産しやすくなると言われています。

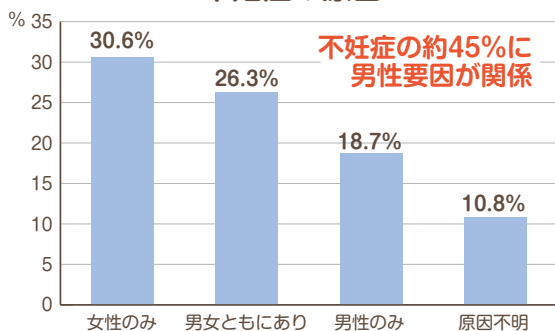
男女ともに原因がある場合もありますので、2人で一緒に取り組むことが大切です。



男性

年齢を重ねるとともに、精子数が減少・変形・動きが悪くなることで、妊娠率の低下につながると言われています。

不妊症の原因



Henry, L. (1961). Some data on natural fertility. Eugenics Quarterly, 8 (2), 81-91. データを引用 (出典: 一般社団法人日本生殖医学会HP ※一部改変)

※Hassan MA, Killick SR. Effect of male age on fertility. Fertil Steril. 2003;79(6):1520-1527. データをもとに作成

※13.3%が調査中に妊娠 Guideline for the prevention, diagnosis and treatment of infertility, 2. (2025年11月28日公開)のデータを引用 (WHO世界保健機関HP ※一部改変)

／どんなことから始めたらいいの？／ 若い頃から始める健康管理

生活習慣を整えよう

● 適度な運動をしよう

成人では1日60分以上からだを動かすようにしましょう。(目安として8000歩/日)。また、週60分以上の運動や週2～3日の筋トレが推奨されています。*

※健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023 (厚生労働省) より

● 休養をとろう

ストレスはつきものです。自分なりの解消法を見つけておきましょう。また、睡眠をとり、心身を回復させましょう。

5分でできるストレス
チェックはこちらから

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト
厚生労働省「こころの耳」▶



☑ 男女ともに身に付けたい生活習慣

- 運動 適切な飲酒 適切な食生活
- 禁煙 タバコの煙は有害 ストレスの軽減
- やせすぎ 太りすぎに注意

● バランスの良い食事を心がけよう!

やせも肥満も、生活習慣病や将来の不妊、妊娠・出産のリスクを高めます。適正体重を保つことが大切です。



／葉酸について／

葉酸はビタミンの一種で、赤ちゃんの脳や神経をつくるために必要な栄養素です。妊娠前から十分な摂取を心がける必要があります。

緑黄色野菜の摂取や妊活を始めたらサプリメントを活用するとGOOD!

※リンク先：女性のための栄養ナビ | 大塚製薬
※富山県と大塚製薬株式会社は包括連携協定を締結しています。

妊娠期の栄養



検査やワクチンを受けよう

● 健康診断を受けよう!

職場や自治体での**健康診断**や**住民健診**、**がん健診**を積極的に受けましょう。

／子宮頸がんについて／

HPV(ヒトパピローマウイルス) 感染により引き起こされる子宮頸がんは無症状のことが多いため、定期的に検診を受けることが大切です。また、**HPV ワクチン接種**によって感染のリスクを減らすことができます。

● 風しん 妊娠前に予防接種歴を確認しよう!

妊娠初期の女性が風しんにかかると、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。

妊娠する前に予防接種歴の確認をすることや、パートナーと一緒に風しん抗体検査※を受けて、予防接種の必要性を確認しておきましょう。

※富山県や富山市では抗体検査費用を助成する事業を実施しています (R8.3月時点)。詳細はホームページ等でご確認ください。

妊娠中は風しんの予防接種は受けられません。必要な方は妊娠前に接種を済ませましょう。

政府広報オンライン▶



● 性感染症を予防しよう!

近年、若い人の間で
性感染症が増えています。



感染しても無症状のことも多く、**パートナーのどちらかに感染症がある場合や気になる症状がある人は、早めに婦人科・泌尿器科、厚生センターで相談し、検査しましょう。**

主な症状や対処法についてはこちらから

厚生労働省「これって性感染症?」▶



プレコンセプションケアについて もっと知りたい!

プレコンセプションケアについて更なる情報を知りたい時は、こども家庭庁が開設しているホームページ「はじめようプレコンセプションケア」をご活用ください。

(※ SNS 等で流れてくる情報は根拠に乏しい場合があるため、十分ご注意ください。)

はじめようプレコンセプションケア
正しい知識を発信中!

- ・マンガで分かりやすく解説
- ・さまざまな疑問へのQ&A
- ・相談窓口一覧 等



今から始める
プレコンセプションケア

県内 14 市町村で実施中!

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

簡単 4 ステップ

受診方法

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。

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



「プレ妊活健診を受けたい」と伝えましょう

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。

◎事前問診票をご記入の上、忘れずに持っていきましょう!

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。

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 | |
|---|----------------|------------|-------------|
| 基礎検査 (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。

今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。



Q 産婦人科に行ったことがなく不安で、健診を迷っています。

A プレ妊活健診の受診の流れを動画で紹介しています。ぜひ、こちらの動画をみて健診を検討ください。

受診の流れを動画チェック

県公式 Youtube ▶



みてね



・詳しい健診の流れ
・産婦人科医が健診の大切さをアドバイス

実際に受けた方からの声

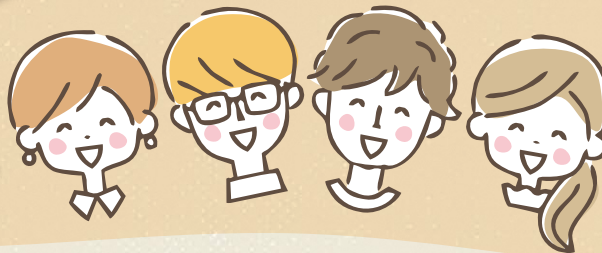
パートナーと一緒に受診できる点が非常に良い。

先生が優しくかった！

夫婦で妊活について考えられる良い機会になりました。

無料で受けやすかった！

現在の健康状態を知ることができてよかった。



※健診前・健診後のアンケート結果より（抜粋）

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ご予約ください

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！

