

## 夫婦の妊よう性(妊娠するために必要な力)は無意識のうちに下がっている？

### 女性の妊よう性が衰える生活習慣

- ・ バランスの悪い食生活
- ・ 太りすぎ、やせすぎ
- ・ ストレス
- ・ 喫煙
- ・ 体の冷え

今の身体の状態を知ることが大切！  
プレ妊活健診を受けてみませんか？

### 男性の妊よう性(精子の数・運動率)が衰える生活習慣<sup>※3</sup>

- ・ 喫煙、過度なアルコール
- ・ タイトな下着で下半身を締めつける
- ・ 週に複数回サウナを利用したり長風呂をする
- ・ 膝上での長時間のPC操作をする
- ・ 習慣的に自転車に長時間乗る
- ・ ストレス
- ・ 乱れた食生活、生活リズム



## 心配な時は…

助産師が相談に応じます。気軽にご相談ください。

### いしかわ妊娠相談ダイヤル

妊娠を巡る悩みについてご相談に応じます。

費用は無料、秘密は厳守します。

Tel 076-238-8827

Mail [preg-110@pref.ishikawa.lg.jp](mailto:preg-110@pref.ishikawa.lg.jp)



| 時間\曜日       | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|
| 9:30~12:30  | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 18:00~21:00 |   | ○ |   |   |   |   |

### 不妊相談センター

不妊について、迷ったり、疲れたりした時にご相談ください。

費用は無料、秘密は厳守します。

Tel 076-237-1871

Mail [funin@pref.ishikawa.lg.jp](mailto:funin@pref.ishikawa.lg.jp)

| 時間\曜日       | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|
| 9:30~12:30  | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 18:00~21:00 |   | ○ |   |   |   |   |

## 問い合わせ先

### 健診を受けたい時は…

お住まいの市町にお問い合わせください。



### その他制度に関するお問い合わせ

石川県健康福祉部少子化対策監室  
母子保健グループ  
〒920-8580 石川県金沢市鞍月1丁目1番地  
076-225-1424

～ご夫婦の妊娠への身体の準備状況が分かります～

将来子どもを望むみなさまへ

# いしかわ プレ妊活健診 のすすめ



無料・簡単な手続きで受けられます



石川県

# ご結婚おめでとうございます！

新しい人生のスタートを切ったお二人ですが、これからのライフプランについて十分に話し合っていますか？

「いつか子どもは欲しいけど…」  
「その気になればすぐにできるはず！」



そんなお二人に知っておいて欲しいことがあります！

- **男女共、妊よう性（妊娠するために必要な力）は年齢とともに低下します。**  
妊よう性の保たれている間に妊娠を目指しましょう。精子の数・運動率は20代から低下すると言われています。<sup>\*1</sup> また、女性の自然妊娠する確率は30歳以降徐々に低下すると言われています。<sup>\*2</sup>
- **生活習慣が妊よう性の低下につながるものもあります。**  
男性は、精子を作る精巣は熱に弱いため注意が必要です。女性は、実際に妊娠・出産をするため、妊娠前から食生活に気を配ることも大切です。
- **将来の妊娠のために健康管理をすること（プレコンセプションケア）が大切です。**  
現代の女性は初潮年齢が下がり、出産回数が減っています。月経がほぼ毎月起こり、卵巣や子宮に負担がかかることで、子宮内膜症、女性がん等、女性特有の病気のリスクが高まっています。

お二人の理想のライフプランを実現するためには正しい知識と行動が必要です。  
これからのライフプランについて具体的に考えてみませんか？

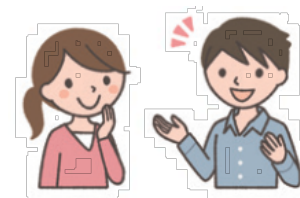
<sup>\*1</sup> Gao J, Yuan R, Yang S, Wang Y, Huang Y, Yan L, et al. Age-related changes in human conventional semen parameters and sperm chromatin structure assay-defined sperm DNA/chromatin integrity. *Reprod Biomed Online*. 2021;42(5):973-82.  
<sup>\*2</sup> 一般社団法人日本生殖医学会ホームページ参考 [http://www.jsrm.or.jp/public/fuinsho\\_qa22.html](http://www.jsrm.or.jp/public/fuinsho_qa22.html)

無料で妊娠に関する情報が詰まったパンフレットを差し上げます

自分の妊よう性を知って、将来のより安全・安心な妊娠・出産に備えましょう。

## いしかわプレ妊活健診を受けてみませんか？

- 費用** 3万円相当の健診が無料で受けられます。  
(プレ妊活健診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。)
- 対象** 石川県に住所を有する法律上の夫婦  
※夫婦のうちどちらか一方のみが住所を有する場合も対象
- 対象要件** 妻の年齢が40歳未満（健診日時点）
- 検査項目** ※無料で専門家のカウンセリングや妊娠に関する健康教育も受けることができます。



| 男性                                  |                | 女性        |             |
|-------------------------------------|----------------|-----------|-------------|
| 身体所見（身長、体重、腹囲、血圧）                   |                |           |             |
| 血糖                                  | 随時血糖           | 血糖        | HbA1c 随時血糖  |
| 脂質                                  | LDL-C HDL-C TG | 甲状腺ホルモン検査 | TSH FT4     |
| 肝機能                                 | ALT AST γ-GT   | 性感染症      | クラミジア 梅毒 淋菌 |
| 精液検査キット<br>(精子簡易チェックキット) の贈呈 ※希望者のみ |                | 超音波検査     |             |

※風疹抗体検査の同時実施もできます。

### 精液検査キットって？

精液検査キットでは精子の量と運動率が調べられます。  
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。

### 超音波検査で何がわかるの？

経膈超音波検査では、子宮や卵巣に異常がないか分かります。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、簡単・安全にでき、医師と一緒に自分の目で子宮や卵巣のようすを確認することができます。

## 受診方法は簡単4ステップ♪夫婦で気軽に受けてみましょう！



- ①お住まいの市町で受診券を発行してもらう。  
お問い合わせ先等の詳細はこちらをご覧ください。→
- ②ご希望の医療機関を予約する。(ホームページ上のリストから選択してください。)
- ③ご夫婦で健診を受ける。(受診券が必要です。)
- ④医療機関で結果を確認する。(受診する医療機関によって結果の確認方法が異なります。)

