

—— 島根県の取組 ——

◆ がん検診

がん検診に関するサイト
がん検診の受け方や市町村の窓口
について確認できます。



◆ 風疹抗体検査費用の助成

妊娠前に風疹に対する免疫が十分かどうかを
調べるための抗体検査費用の助成に関するサイト
対象者等詳しい内容はこちら→



◆ HPV ワクチン

HPV ワクチンに関するサイト

- ① 定期接種：小学校6年～高校1年相当の女子
- ② キャッチアップ接種
次の2つを満たす女性
・平成9年度生まれから平成19年度生まれの方
・過去にHPVワクチンの接種を合計3回受けていない方



◆ 不妊治療等に関する助成制度

- ① 不妊治療（先進医療）費
- ② 男性不妊検査費
- ③ 不育症検査
- ④ 妊孕性温存療法（小児・AYA 世代のがん患者等）



—— 参考サイト一覧 ——

◆ スマート保健相談室

若者向けにからだや性・妊娠などに関する
正しい情報や相談窓口などを紹介するサイト



◆ スマート・ライフ・プロジェクト

健康づくりに関する情報などを紹介するサイト



◆ 国立成育医療研究センター

「プレコンセプションケアセンター」
プレコンセプションケアに関する情報や
ツールなどを紹介するサイト



相談窓口

しまね妊娠・出産相談センター

将来こどもを望む方や、女性特有の心身の健康相談など
専門の相談員（助産師）等が対応します。

電話相談：070-6690-5848

対応時間：月～金、第2・4土曜日 10：00～16：00
（年末年始、祝日を除く）

メール相談：shimanesoudan@med.shimane-u.ac.jp

面接相談：完全予約制



島根県産業保健総合支援センター

不妊治療と両立に悩んだとき、専門の相談員が対応します。

電話相談：0852-59-5801

対応時間 平日 8：30～17：15

メール相談：shimanesanpo@shimanes.johas.go.jp



プレコンセプションケア

（令和6年6月）

発行：島根県健康福祉部健康推進課

所在地：松江市殿町1番地

T E L：0852-22-6130

妊娠前からの健康管理が大切です



プレコンセプションケア
(Preconception Care)とは

将来の妊娠を考えながら
女性やカップルが自分たちの
生活や健康に向き合うことです

島根県

なぜ、プレコンセプションケアが大切なのか

① リスクのある妊娠の増加

若い女性のやせと肥満の増加、出産年齢の高齢化などから、リスクの高い妊娠が増加しています。また、不妊の原因は男性の場合もあります。

プレコンセプションケアを行い、妊娠前にリスクを減らしておくことが、健やかな妊娠・出産、生まれてくる赤ちゃんの健康にもつながります。

BMI (Body Mass Index) とは肥満度を表す指標です

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

18.5未満
「やせ」

18.5~24.9
「標準」

25以上
「肥満」

② 不妊の増加

「生理不順を放置していた」「生理痛を我慢していた」などが将来の不妊の原因となることがあります。

妊娠や出産に関する正しい知識を得て行動し、将来の不妊のリスクを減らしましょう。



こんなときは、婦人科に受診しましょう

「月経周期が不規則」「不正出血がある」「日常生活に支障をきたす痛み」などがある場合は、早めに相談しましょう。

③ 人生100年時代を生きるために

子どもをもつ選択をするかしないかに関わらず、プレコンセプションケアを実施することは、自分の体に向き合うことです。より豊かな人生につながるでしょう。

健康診断を受けましょう

自治体や職場などから、健康診断やがん検診の案内があれば受診しましょう。



ふたりで考える、これからのライフプラン

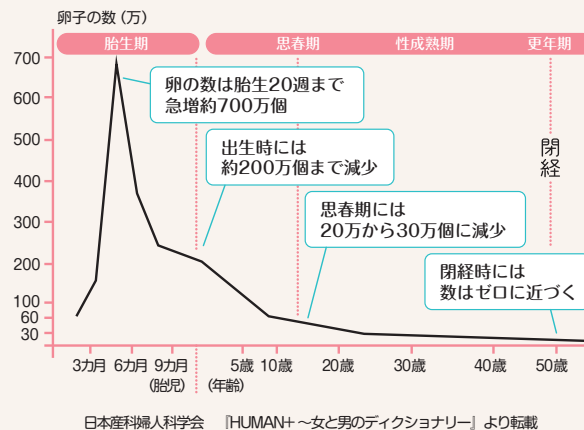
自分の人生、ふたりの人生をどのように過ごしていきたいですか。

仕事、妊娠、出産、子育てなど、10年先、20年先を見据えたライフプランをふたりで考えてみませんか。



妊娠・出産には、医学的な「適齢期」があるのをご存じですか？

妊娠・出産に適した年齢は20歳代、遅くとも30歳代半ばと言われています。妊娠できる確率や妊娠中・出産リスク、育児中の健康や体力の変化を考え人生設計をしましょう。



◆ 女性の年齢と卵子の関係

生後は新たに卵子を作られることはなく、女性の年齢とともに数は減少していきます。

また、卵子の質も年齢とともに低下し、妊娠率が低下して流産率が上昇します。特に35歳以降は赤ちゃんの染色体異常が上昇します。

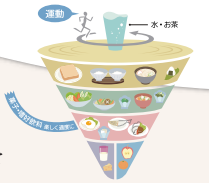
※将来のライフプランを考える上で、卵巣のなかに卵子がどのくらい残っているかを調べるための検査もあります。

健康でいるための生活習慣

◆ 食事

1日3食、バランスのよい食事を心がけましょう。

妊娠を考えている女性は、「葉酸」を積極的にとりましょう。



出典) 国立成育医療研究センター

◆ たばこ(電子たばこを含む)とお酒

たばこは、様々な病気と関係しています。

受動喫煙も健康に影響を及ぼすため、周囲の人たちの禁煙も大切です。

お酒の飲みすぎは病気の原因となります。

※危険ドラッグ、有害物質など、自分のからだに悪影響を与えるものは、将来生まれる赤ちゃんの健康にも影響する可能性があります。食品を購入するときに添加物に気を付ける、マニキュアの成分を確認するなど対策が必要です。



最近、性感染症が増えています。コンドームを正しく使用し、パートナー間で感染症の予防や治療に取り組むことが大切です。感染症の原因となる病原体には、男女問わず不妊の原因になったりします。

《主な性感染症と症状》

- ・梅毒：初期は性器のしこりなど
- ・性器クラミジア
(男性) 排尿痛や尿道から膿がでることがある
(女性) 自覚症状がない
- ・性器ヘルペス：外陰部の潰瘍や痛み
- ・尖圭コンジローマ：先のとがったいぼ
- ・淋菌感染症：排尿痛や膿
- ・その他 (HIV など)

◆ 子宮頸がん検診、行ってますか？

女性は20代から子宮頸がんを罹患する人が増加します。20歳になったら、2年に1度は子宮頸がん検診を受けましょう。

