

# 将来子どもが欲しいと思っている方へ

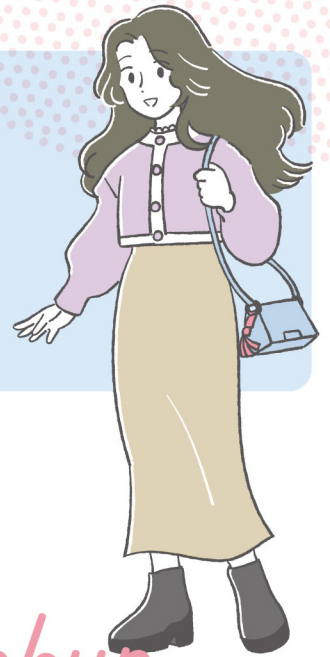
## ふくしまプレコンってなに？

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。妊娠・出産を望む人たちだけでなく、次世代を担う子どもの健康にもつながるとして、注目されているヘルスケアです。

プレコンセプションケアの  
目的は3つ

- 1 若い世代の健康を増進し、より質の高い生活を実現してもらうこと
- 2 若い世代の男女が将来、より健康になること
- 3 より健康な妊娠、出産のチャンスを増やし、次世代の子どもたちを健康にすること

「プレコン」(プレコンセプションケア)で早い段階から正しい知識を得て健康的な生活を送ることで、将来の健やかな妊娠や出産、さらには未来の子どもの健康へつなげることができます。



未来のあなたと  
家族のために

# ふくしま fukushima Precon Checkup プレコン健診 のご案内

相談・検査・指導  
**無料**

対象者  
婚姻前後の  
(概ね婚姻1年以内)  
または婚姻予定  
カップル

お申し込み  
期限

2025年2月14日(金)まで

プレコン健診の流れ

詳しくは裏面へ▶

STEP1 お申し込み ▶ STEP2 保健指導 ▶ STEP3 検査



## なぜふくしまプレコン健診が必要なの？

お二人にはこれから様々なライフプランがあると思います。まずは2人の時間を楽しみたい、いつか子どもを持ちたいな。でも、「いつか」っていつだろう…。皆さんそれぞれの描くライフプランを叶えるためには、健康でいることが前提にあります。妊娠する前に知りたかった…ということにならないため、プレコン健診をおすすめします。いまの健康状態を知り、心と身体を整えることで、その後の妊娠生活と子どもの健康を考えるきっかけづくりとしましょう。

## 男性にも正しい理解が必要です

妊娠のメカニズムはとても複雑です。卵子と精子が出会うまでのステップに1つでもトラブルがあるとなかなか赤ちゃんができない原因になってしまいます。男女ともに妊よう性(妊娠するために必要な力)は年齢とともに低下していくことや、喫煙、過度なアルコール、サウナや長風呂、乱れた食生活等、様々な影響により、精液の所見は悪くなっていくこともあります。女性だけではなく、男性も自分の身体を知ること、ふたりのライフプランの実現につなげていきましょう。



## ふくしまプレコン健診の流れ



お申し込み

- お申し込み…右記二次元コードからお申し込みください。
- 日程調整……………福島県子育て支援課がお申し込みされた方と日程等を調整し、保健指導の日時を決定します。

保健指導

- 保健師による保健指導……………一部中核市・各保健福祉事務所で、「プレコンノート」を用いて保健指導を実施します。
- 検査の選択……………保健指導後、検査を希望する場合は、検査項目を選択していただき、問診票と協力医療機関のリスト、結果送付用の封筒や検査キット等をお渡します。

検査

- 各種検査の実施……………希望者は協力医療機関を予約し、保健指導でお渡しする問診票をご持参の上受診いただけます。
- 検査結果の送付(約1ヶ月後)…協力医療機関から検査結果が送付されます。この結果連絡票の送付をもって「ふくしまプレコン健診」は終了となります。

## 検査内容 ご本人に以下の検査項目より選択いただけます。

基本検査(必須)	男女共通	身体計測(身長・体重・BMI)
		血圧
		脂質検査(HDL、LDL、TG)
		肝機能検査(AST、ALT、γ-GTP)
		血糖(HbA1c)
		血清クレアチニン・eGFR
		尿酸

選択検査	女性	AMH(抗ミュラー管ホルモン)
		甲状腺ホルモン検査(TSH/FT4)
		ホルモン検査(テストステロン)
	男女共通	感染症検査(クラミジア)
		感染症検査(梅毒)
	男性	精液チェック ※自己検査 ご自身で精液を採取しスマホで撮影した動画を、専用のクラウドにアップロードすると専門家からレポートが届きます。 ※医学的な診断を行うものではありません

## ふくしまプレコン健診についてのQ&A

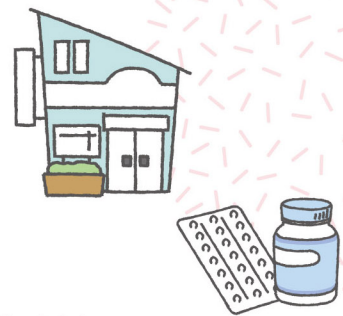
Q プレコン健診はどこで受けることができますか？

A 一部中核市・各保健福祉事務所で保健指導を受けた後、協力医療機関での受診となります。

Q 費用はかかりますか？ A 費用は全額県が負担しますので無料です。

Q プレコン健診を受けるメリットは何ですか？

A 将来子どもを産み育てることを希望する方への、健やかな妊娠・出産に向けた支援へ繋げることができます。妊娠を含めたライフプランを考えるきっかけにもなり、自分の今の状態を把握することで、生活習慣の改善も期待できます。また、不妊について不安がある方には、不妊症検査助成を案内できるため、スムーズに不妊治療をスタートすることができます。

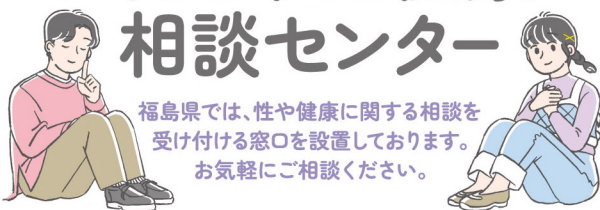


お問い合わせ 福島県子育て支援課 ☎024-521-8205 ✉boshihoken@pref.fukushima.lg.jp

ひとりで悩まないで、まず相談を！

## ふくしま性と健康の相談センター

福島県では、性や健康に関する相談を受け付ける窓口を設置しております。お気軽にご相談ください。



助産師が、電話・メール・LINE等で相談に応じています

☎070-4209-0972 受付時間 月～土曜/12:00～19:00

✉fukmid.kenkou@gmail.com

LINE 右記二次元コードから友だちに追加できます

対面による相談も対応いたします

