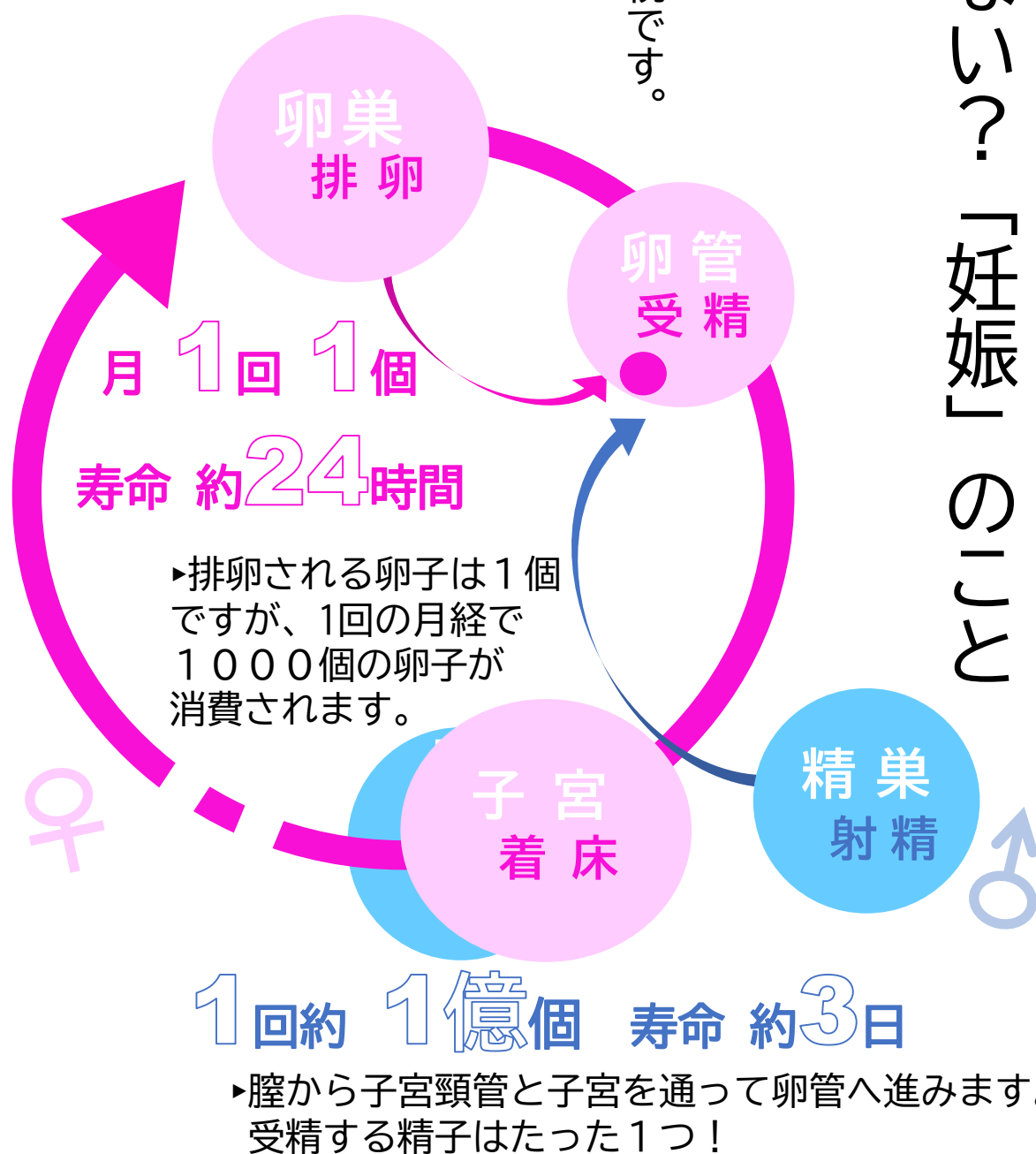


知っているつもりで 意外と知らない？「妊娠」のこと

妊娠はたくさんの奇跡の連続です。

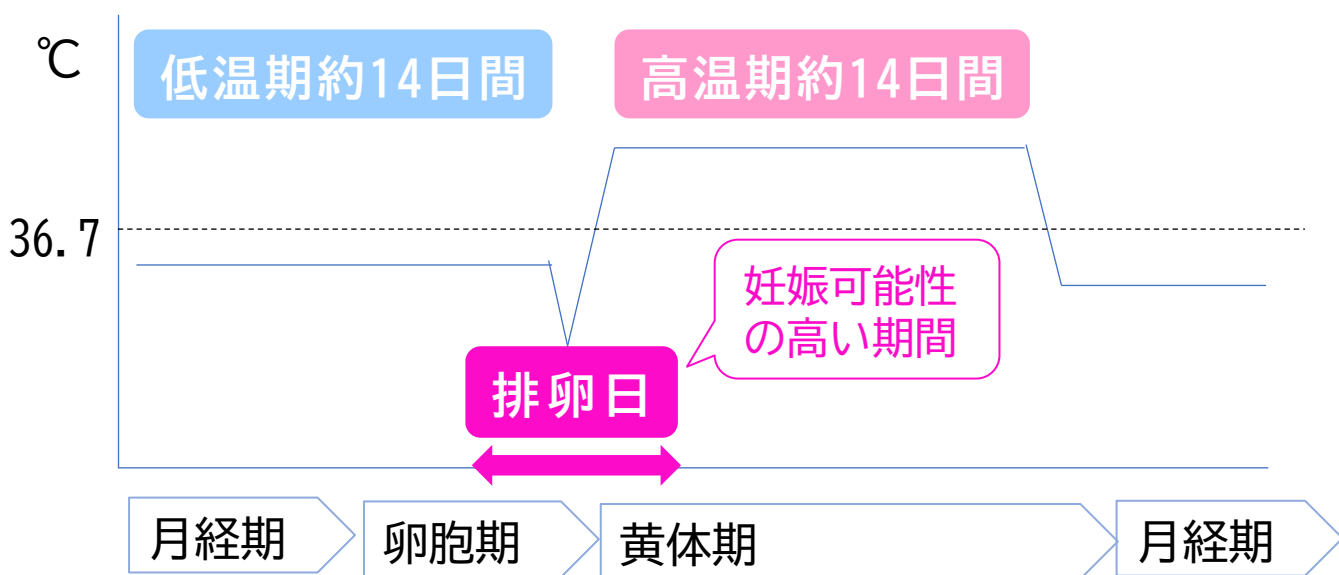
出会うタイミングが
少しでもずれると
妊娠には至りません。



基礎体温から わかること

- ▶ 女性の体はホルモンの影響により、周期的に体温が変化します。
正常な基礎体温からは次の生理予定日などを予測できます。
- ▶ 正常なパターンから外れる場合は不妊の原因となる無排卵月経などの疑いや妊娠している可能性があります。産婦人科を受診しましょう。

【正常なパターン】



※実際の体温は日々多少の上下があることから、はっきりとは分かりにくい場合があります。月経周期も個人差があります。

だから

手軽なアプリの活用がオススメ！

- ▶ 宇都宮市は、女性のための健康管理アプリ「ルナルナ」の運営会社エムティーアイと連携協定を締結しました。

LunaLuna
Women's Empowerment Service



宇都宮市
Utsunomiya City



【期間限定】2026年11月30日まで

生理日・排卵日予測6か月（通常3か月）、高い精度の妊娠しやすい日予測、パートナー共有機能などプレミアムコースが無料で利用可能。詳細は市HP等をご覧ください。

「避妊をしなけば、
すぐ妊娠できる」
と思っ
ていませんか？

卵子は年齢とともに数が減少し、
質が低下するため妊娠しにくくなります。

精子は毎日新しく作られますが、
年齢とともに妊娠に必要な精子の数や
授精能力は低下します。

不妊治療をしても、年齢を重ねると出産率は低下し、
流産や合併症などのリスクも高まります。

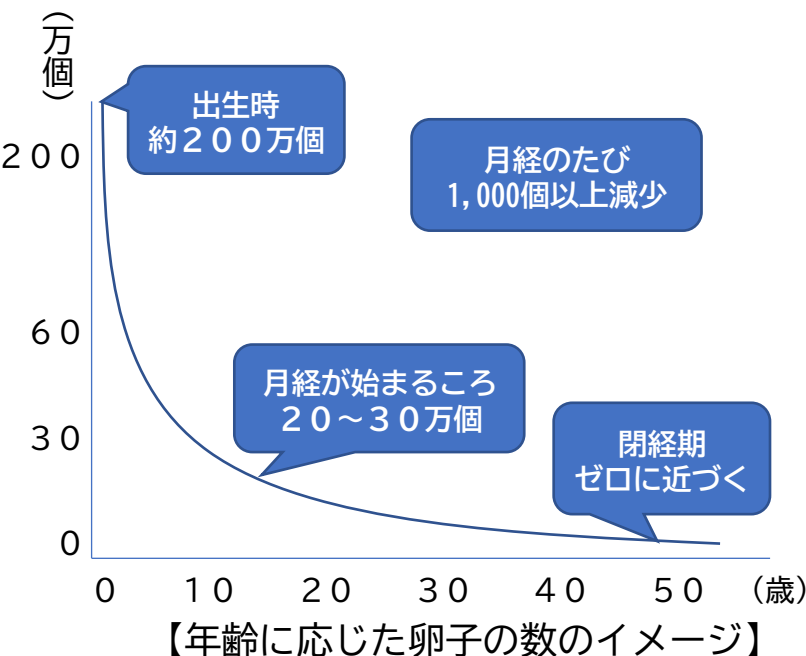
個人差は大きい！ //

30歳代と比べると
50歳代では精液量などが
表の割合で減少していくと
されています。

【加齢による精液量等の低下率】

精液量	3～22%
精子運動率	3～37%
精子正常形態率	4～18%

(日本生殖医学会ホームページ)



年齢だけじゃない 「不妊」の原因

体重

肥満もやせすぎも、
男女とも不妊のリスクを高めるとともに、
妊娠・出産時の女性のリスクを高めます。

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重【 】 kg}}{\text{身長【 】 m} \times \text{身長【 】 m}}$$

BMI値	判 定
25以上	太っている
18.5～24.9	標準
18.5未満	やせている

運 動

適正体重を維持するためには、**適度な運動**が大切！
ストレス解消や冷えの解消にも◎

スレ ス

過度なストレスはホルモンバランスの乱れや
生理不順につながります。仕事や人間関係以外でも、
結婚や妊活などがストレスになることも。

喫 煙

男女ともにがんや循環器疾患，呼吸器疾患などのさまざまな疾
患や，不妊のリスクを高める原因になります。また，妊娠中の
喫煙は，流産や早産，低出生体重児などリスクを高めます。

疾 病

不妊の原因は、はっきりとは分からない場合も多くありますが、
男性・女性どちらにも原因がある可能性があります。

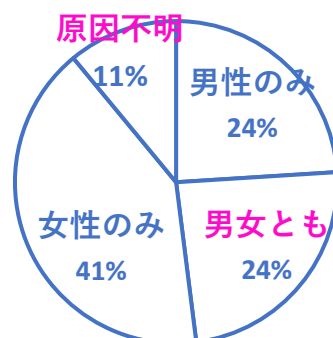
飲 酒

過度な飲酒は様々な疾病につながります。
自分の適量を知って楽しみましょう。妊娠中は禁酒し、男性
もパートナーに配慮しましょう。

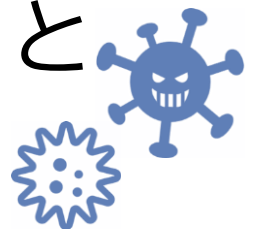
薬 物

薬物や覚せい剤、危険ドラッグ（脱法ドラッ
グ）の使用はあなたの体と心をボロボロにす
るだけでなく、将来生まれる子どもの健康に
影響する可能性があることから、絶対にやめ
ましょう。

不妊症に限らず、様々な疾病の早期発見のため、
定期的な健康診断が重要です！



子どもを持ちたいと思ったら もつと考えてほしい「感染症」のこと



妊娠中に感染すると、おなかの赤ちゃんに悪影響を与える感染症があります。

その中でも、風しんにかかると、赤ちゃんにも感染し、耳が聞こえにくい、目が見えにくい、生まれつき心臓に病気がある、発達がゆっくりしているなどの「**先天性風しん症候群**」という病気にかかってしまうことがあります。

風しんは、予防接種で防ぐことができる感染症です。

抗体検査を受け、必要に応じて予防接種を受けることで、安心して赤ちゃんを産むことができる準備をしましょう。

風しん抗体検査

対象者

次のいずれかに該当する方

- ① 妊娠を希望する女性
- ② ①の配偶者などの同居者
- ③ 風しんの抗体価が低い妊婦の配偶者などの同居者

場所

市内の協力医療機関

料金

無料

市HP▼



協力医療機関などの詳細は、市HPをご覧ください。

Step 1 抗体検査



- ▶赤ちゃんを先天性風しん症候群から守るためには、妊娠前の女性や妊婦の周囲の人が風しんに対する免疫をつけることが大切です。まずは「風しん抗体検査」で免疫の有無を確認しましょう。
- ▶風しん抗体検査は、宇都宮市内の協力医療機関にて無料で受けることができます。

Step 2 予防接種



- ▶風しん抗体検査の結果、免疫が不十分な場合には、医師と相談のうえ、風しんワクチンの予防接種をご検討ください。
- ▶宇都宮市では、風しん予防接種費用の一部補助を行っています。

風しん予防接種の一部補助

補助対象者

風しん抗体検査の結果、風しんの免疫が不十分な方で、次のいずれかに該当する方

- ① 妊娠を予定する又は妊娠を希望する女性
- ② ①の配偶者などの同居者
- ③ 妊娠している女性の配偶者などの同居者

対象ワクチン

- ・風しん（単独）ワクチン
- ・麻しん風しん混合ワクチン

補助金額

3,000円（上限）

※ 接種費用は医療機関によって異なります。

市HP▼



助成方法などの詳細は、市HPをご覧ください。

若い人にこそ知ってほしい 「不妊治療」のこと

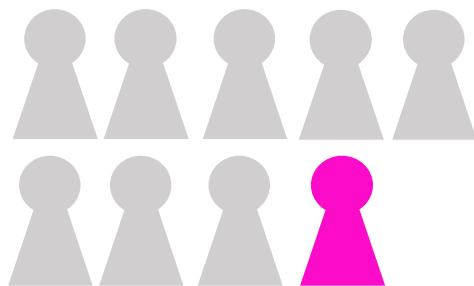
不妊治療は高額なお金と時間がかかるから、
お金や時間に余裕がある人たちのものと思っていませんか？

令和4年4月から、保険適用の範囲が広がりました。

治療開始は早いほど、
心と体、費用や時間の負担が軽くなります。

さらに、経済的負担を少しでも軽くするための
市独自の助成制度も開始しています。

不妊かも・・・と思ったら、早めに医療機関を受診しましょう。



生殖補助医療で誕生する子ども

9人のうち1人

不妊治療の全体像

Step 1

令和4年3月以前から保険適用

検査（原因検索）

原因不明

男性側に原因

精管閉塞、形態異常、
逆行性射精、造精機能障害など

女性側に原因

子宮奇形、卵管の癒着、
子宮内膜症による癒着など

原因疾病の治療

薬、手術

治療しても妊娠しない場合

Step 2

令和4年4月から新たに保険適用

一般不妊治療

タイミング法、人工授精

※費用や体の負担が比較的少ない。

生殖補助医療

体外受精、顕微授精、男性不妊の手術

上記に付随して実施される先進医療

※費用や体の負担が大きくなる。

その他（保険適用外）

その他の先進医療

第三者の精子・卵子等を用いた生殖補助医療

全国
トップクラス
市独自の助成制度
初 回 上限45万円
2回目～上限30万円
通算6回まで助成