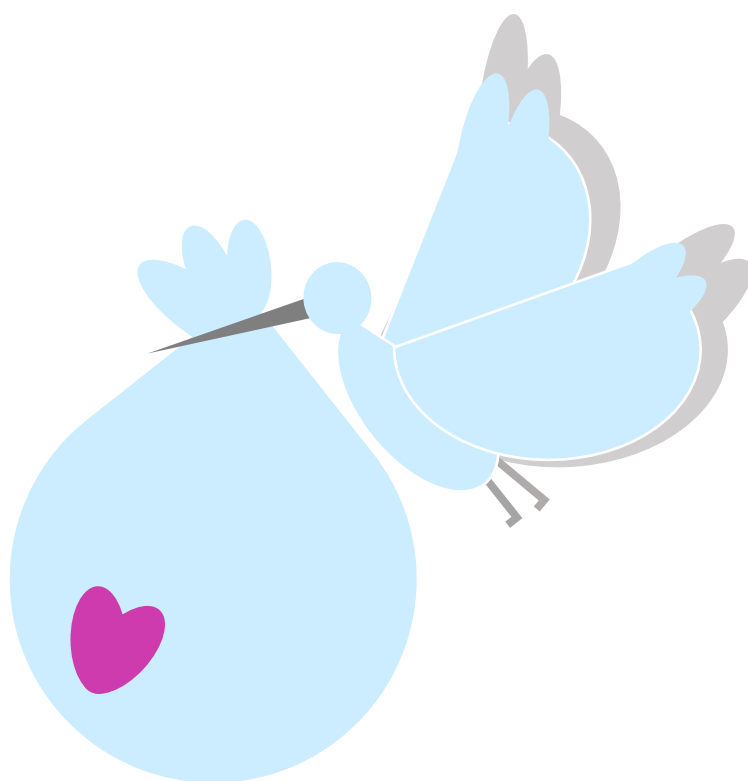


# プレコンスタートブック

あなたの健康と未来のために



今、知ってほしい  
あなたの「からだ」のこと

UtsunomiyaCity2025



## プレコンスタートブック

|   |               |      |
|---|---------------|------|
| ♡ | 自分のからだ・生活を知る… | 1    |
| ♡ | 生活を整える        | … 5  |
| ♡ | 検診や検査のこと      | … 9  |
| ♡ | 妊娠のこと         | … 13 |
| ♡ | 困ったときは・・・     | … 21 |

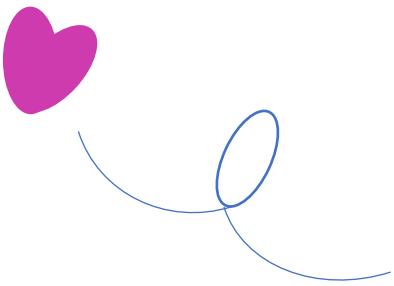
# 自分らしい豊かな人生のため 見直してほしい「からだ」のこと

未来の自分や、パートナーのために、知っていただきたいこと

妊娠や出産についての正しい知識を持つて健康な生活をする事で、  
健やかな妊娠や出産、未来の家族の健康の可能性を広げることができます。

子どもを持つ持たないの選択はまだ先のことと思っている方、  
自分たちには関係ない、不妊は一部の人のことと思っている方、

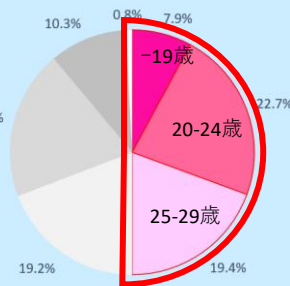
後悔しないため、知ってください。



# 予定外の妊娠で悩む人がいます。

## 人工妊娠中絶は半数が10代・20代

(厚生労働省 衛生行政報告例 令和5年度栃木県)



学生だけど妊娠したかも、  
どうしよう？

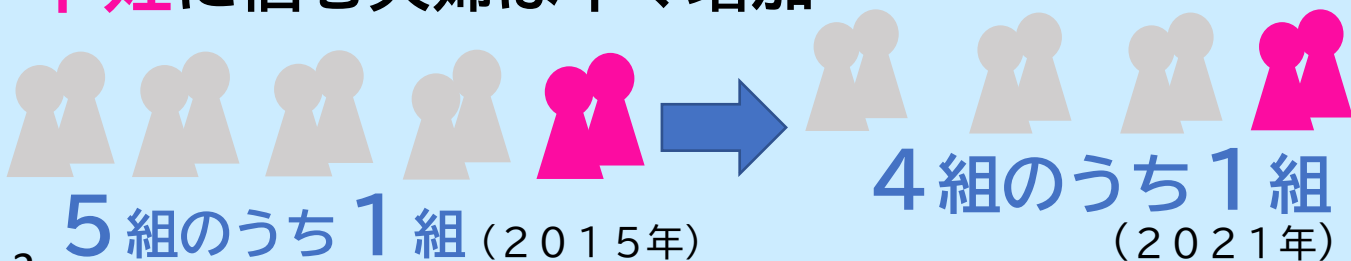
生理（月経）が遅れて  
いる…なんだろう。

ライフスタイルの変化  
経済的な不安  
将来への漠然とした不安  
晩婚化 晩産化  
女性の社会進出  
アルコール・喫煙  
不規則な生活習慣  
肥満  
過度なダイエット  
疾病

仕事もしたいけど、  
いずれ、子どもは欲しい

自分だけ太って見える気が  
するもっとやせなくちゃ

## 不妊に悩む夫婦は年々増加…



出生動向基本調査（国立社会保障・人口問題研究所）※ 不妊の検査・治療を受けた夫婦の割合

# プレコン・チェックシート

自分のからだや生活を見つめてみよう

## 女性用

- ☐ 適正体重をキープしよう
- ☐ 禁煙する、受動喫煙を避ける
- ☐ アルコールを控える、妊娠したら禁酒する
- ☐ バランスの良い食事をこころがける
- ☐ 食事とサプリメントから葉酸を積極的に摂取しよう
- ☐ 1日60分以上からだを動かそう(目安1日8,000歩以上)
- ☐ ストレスをためこまない
- ☐ よい睡眠をとろう
- ☐ 感染症から自分を守る  
(風疹・B型/C型肝炎・性感染症など)
- ☐ ワクチン接種をしよう(風疹・インフルエンザなど)
- ☐ パートナーも一緒に健康管理をしよう
- ☐ 危険ドラッグを使用しない
- ☐ 有害な薬品を避ける
- ☐ 生活習慣病をチェックしよう(血圧・糖尿病・検尿など)
- ☐ がんのチェックをしよう(乳がん・子宮頸がんなど)
- ☐ HPVワクチンを接種したか確認しよう
- ☐ かかりつけの婦人科医をつくろう
- ☐ 持病と妊娠について知ろう(薬の内服についてなど)
- ☐ 家族の病気を知っておこう
- ☐ 歯のケアをしよう
- ☐ 計画:将来の妊娠・出産を  
ライフプランとして考えてみよう

# #プレコンってなあに？

プレコン＝「プレコンセプションケア」は若い男女が将来のライフプランを考えながら、日々の生活や健康と向き合うこと（プレ＝～の前の、コンセプション＝新しいいのちを授かる、「新しいいのちを授かる前から体や生活スタイルのメンテナンスをする」）



プレコンセプション  
ケアセンターHP



プレコンノート

◀  
プレコンノートも  
見てみてね！

## 男性用

- ☐ バランスの良い食事にこころがけ、  
適正体重をキープしよう
- ☐ 1日60分以上からだを動かそう（目安1日8,000歩以上）
- ☐ たばこや危険ドラッグ、過度の飲酒はやめよう
- ☐ ストレスをためこまない
- ☐ よい睡眠をとろう
- ☐ 生活習慣病やがんのチェックをしよう
- ☐ パートナーと一緒に健康管理をしよう
- ☐ 感染症から自分とパートナーを守る  
（風疹・B型/C型肝炎・性感染症など）
- ☐ ワクチン接種をしよう  
（風疹・おたふくかぜ・インフルエンザなど）
- ☐ HPVワクチンをうとう
- ☐ 自分と家族の病気を知っておこう
- ☐ 計画：将来の妊娠・出産やライフプランについて  
パートナーと一緒に考えてみよう

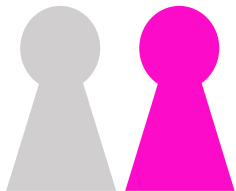
# あなたの食事、大丈夫？ もつと考えてほしい「栄養」のこと

栄養の偏りや不規則な食事、朝食を食べないなどの不健康な食生活が続けていくと、日本人の死因の半数以上を占める生活習慣病につながります。

過度なダイエットなどによる栄養不足は、貧血・肌荒れ・骨密度や筋力の低下につながり、女性の場合は、月経不順や不妊などにつながります。

忙しい毎日ですが、まずはバランスのよい食事で不足しがちな栄養素を摂取し、生活を整えましょう。

本市の20～30歳代  
朝食を毎日食べない人



約2人に1人

本市の働く世代で  
バランスの良い食事を  
摂れていない人



約3人に2人

(令和5年度 市民健康等意識調査)

バランスの良い食事とは、  
主食・主菜・副菜を  
1日2回以上揃えて  
ほぼ毎日食べる人

# 1日3食 バランスよく！

## 副菜

野菜、きのこ、海藻、いも類など

## 主菜

肉、魚、卵、大豆など

## 主食

ごはん、パン、麺類など

+ 1日の食事の中で  
乳製品と果物をプラス



ヘルシー！  
減塩・野菜(ベジ)増しメニュー  
作ってみてね★

## 食生活改善のポイント

### ▶朝は寝ていたい・・忙しくて時間が無いあなたへ

まずは何か食べる習慣を！  
バナナなど調理が不要なものがオススメ



### ▶夜は仕事が遅くなる・・お弁当や外食に頼りがちなあなたへ

空腹の時間が長いと食べ過ぎたり血糖値の急上昇があるため、  
夕方、おにぎりやサンドイッチなどの軽食を食べておき、  
夜は温かいスープやおかずだけにしましょう。

お弁当や外食のときには、野菜料理を1品プラスして！  
主食・主菜・副菜が揃った「定食」や「幕の内弁当」がオススメ

## しっかり摂りたい栄養素

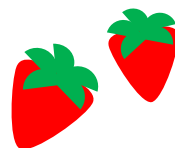
### 鉄

- ▶妊娠中に必要量が増える血液をつくる  
貧血予防や産後の母乳分泌に重要
- ▶赤身の肉、サバ、カツオ、マグロの赤身、  
あさりなど（十分に加熱して摂取）

### カルシウム

- ▶骨や歯をつくる
- ▶妊娠前から不足している人が多いため、  
意識して摂取しましょう。
- ▶小松菜、干しエビ、シシヤモ、木綿豆腐、  
牛乳、プレーンヨーグルトなど

### 葉酸



▶胎児の発育に欠かせず、  
先天異常のリスクを低減させる

- ▶ブロッコリー、ほうれん草、  
グリーンアスパラガス、  
いちごなど



←健康つつみやきちゃんねる

女性に不足しがちな栄養素など、  
健康情報 盛りだくさん！

# 女性ホルモンの変化と健康

女性のからだは・・・

思春期、性成熟期、更年期、老年期と変化していくようにそれぞれの時期に特有の悩みや病気があります。

女性が一生健康に過ごすためには、

女性特有のライフステージごとの健康課題について

正しく理解し、将来のライフプランを考えながら、

日々の生活や健康と向き合うことが大切です。



動画でチェック！

女性のみならず、みなさまに学んでいただける内容です。ぜひご覧ください。

## 思春期編



・やせすぎ注意  
・思春期の食生活等

## 性成熟期編part①



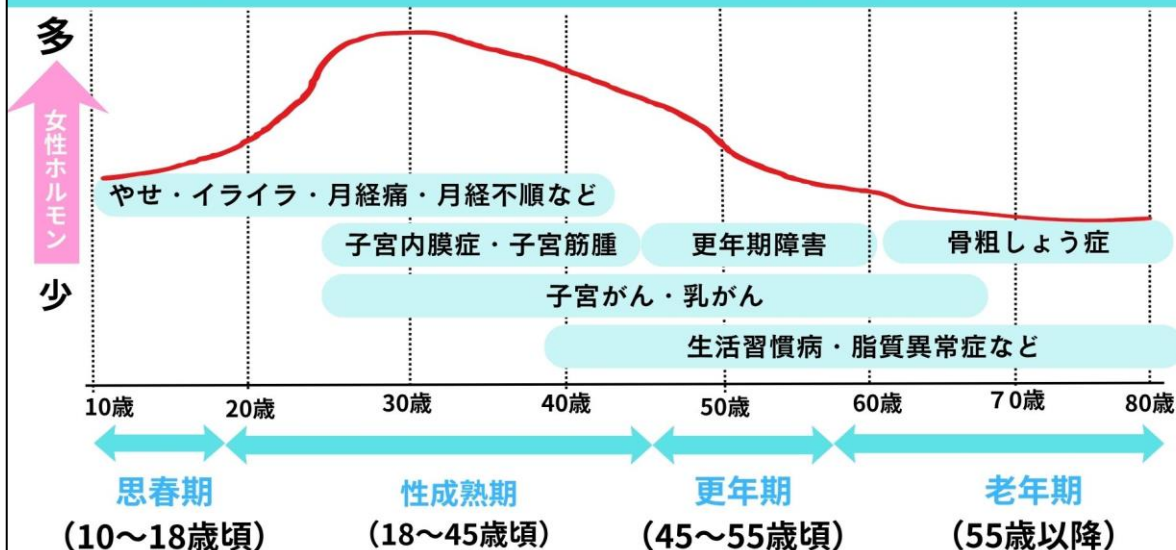
・歯周病予防  
・良質な睡眠等

## 性成熟期編part②



・乳がん予防  
・子宮がん予防等

## ～ 各ライフステージごとの健康課題の例 ～



# その薬、今、本当に必要？

## 知っておきたい薬やサプリメント

病気やケガの治療に欠かせない薬。

栄養バランスのサポートや

体調管理に便利なサプリメント。

効果を期待して飲んでいても、

※副作用が出る場合があります。

※好ましくない症状のこと

将来の健康のために、

自分が使っている薬や

サプリメントについて

きちんと知り、

正しく使うことが

大切です。

薬の使用で  
健康被害が生じて、  
公的な救済が得られ  
ないことも！！

使用する前に、  
もう一度考えよう

### 目的外の使用は危険！

- 承認された使い方以外で薬を使用するには、医師の診断が必要です。
- 自己判断で薬を使用すると、思わぬ健康被害の可能性が・・・

### 個人輸入での 医薬品やサプリの購入は危険！

- 海外から取り寄せたものの中には、ニセモノや質の悪いもの、大麻などの違法な薬物が含まれるものが見つっています。
- サプリメントに、医薬品成分が含まれていた事例も。

海外旅行での  
お土産などにも  
要注意！！

### トラブル事例

- ダイエット目的で糖尿病治療薬（マンジャロなど）を使用し、吐き気や嘔吐が・・・
- 花粉症への効果をほのめかす健康茶から、「ステロイド」が検出された事例も。  
※ステロイド…抗炎症、抗アレルギー作用のある医薬品成分



政府広報オンライン  
▶健康被害など  
リスクにご注意！  
海外からの医薬品の  
個人輸入

あやしいヤクヅ  
連絡ネット



# 20歳過ぎたら受けよう 子宮がん検診

子宮頸がんは、年間約1万人が新たに子宮頸がんと診断され、約3千人が亡くなっています。

子宮頸がんの発症は、子育て世代とも重なるため、

「マザーキラー」とも呼ばれており、できるだけ早く発見し、治療を開始することがとても重要です。

本市においては、子宮がん検診について、20歳以上の方に子宮頸部細胞診検査を実施しており、令和7年5月1日より30歳・35歳の子宮がん検診にHPV検査を追加しています。

## 「子宮頸がん」はどのように発症するの？

主に「HPV（ヒトパピローマウイルス）」に感染することで発症します。

性交渉の経験がある場合、誰でも感染する可能性があります。早期がんであれば、約90%以上の人が治るといわれていますが、初期はほぼ無症状であり、自覚症状がないため、発見が遅れる可能性があります。

## HPVに感染したら、がんになるの？

HPVに感染したからといって必ずしも子宮頸がんを発症するわけではなく、多くの場合は自然治癒します。稀に、HPV感染後「前がん病変（細胞ががん化してはいないが変化している状態）」の段階へ進行し、数年から数十年でがんを発症すると言われています。

## HPVに感染したらどうしたらよいの？

定期的（概ね1年に1回程度）に子宮がん検診を受診し、細胞が変化していないかを確認することが重要です。

※ HPVに感染していなかった方

今後、感染しない保証はないため、定期的な子宮がん検診の受診が必要です。

子宮がん検診の受診方法等についてはこちら▶



# 性感染症に潜む

## 妊娠へのリスク

若年層の間で性感染症が増加しています。

性感染症は感染しても無症状の場合があるため、感染に気づかず、病気が進行したり、相手にうつしたりするリスクがあります。そのため、セックスの時には、コンドームを着用して、感染を予防しましょう。

また、治療しないと不妊の原因となる性感染症があります。さらに、母子感染（母親から赤ちゃんへの感染）により、先天性の体の障害の原因となり、放置すると障害が残る可能性もあります。

心配な出来事がある方は専門の医療機関や保健所で検査を受けてみましょう。また、パートナーで感染し合うピンポン感染を防ぐために、パートナーとともに検査や治療を受けましょう。

## 放置すると怖い性感染症

不妊

### 性器クラミジア

日本で最も多い性感染症。女性の80%以上、男性の半数が症状が出ないまま病気が進行。進行すると子宮や卵管に炎症が進み、不妊の原因となる。

母子感染

### 先天梅毒

梅毒トレポネーマという梅毒の原因菌が、胎盤を介して胎児に感染。胎児への経胎盤感染のリスクは全体で約60～80%である。皮膚の異常、リンパ節の腫れ、発育不良、髄膜炎、水頭症、痙攣、知的障がいなど全身に影響を及ぼす。

宇都宮市では、  
無料・匿名で受けられる検査を実施しています。

**毎週水曜日（祝日除く）**

- 【即日検査】 9:00～10:00（要予約）  
【通常検査】 9:15～10:00（予約不要）  
【検査項目】 HIV・梅毒・性器クラミジア  
ウイルス性肝炎（B型・C型）  
【会 場】 宇都宮市保健所

**原則毎月第4日曜日**

- 【通常検査】 13:00～15:30（要予約）  
【検査項目】 HIV・梅毒・性器クラミジア  
ウイルス性肝炎（B型・C型）  
【会 場】 宇都宮市保健センター

※即日検査（HIV・梅毒のみ）：採血後90分前後で結果通知  
※通常検査：検査1週間後に結果通知

市HPまたは電話にて予約を受け付けています。  
詳しくは市HPでご確認ください。

市HP▼



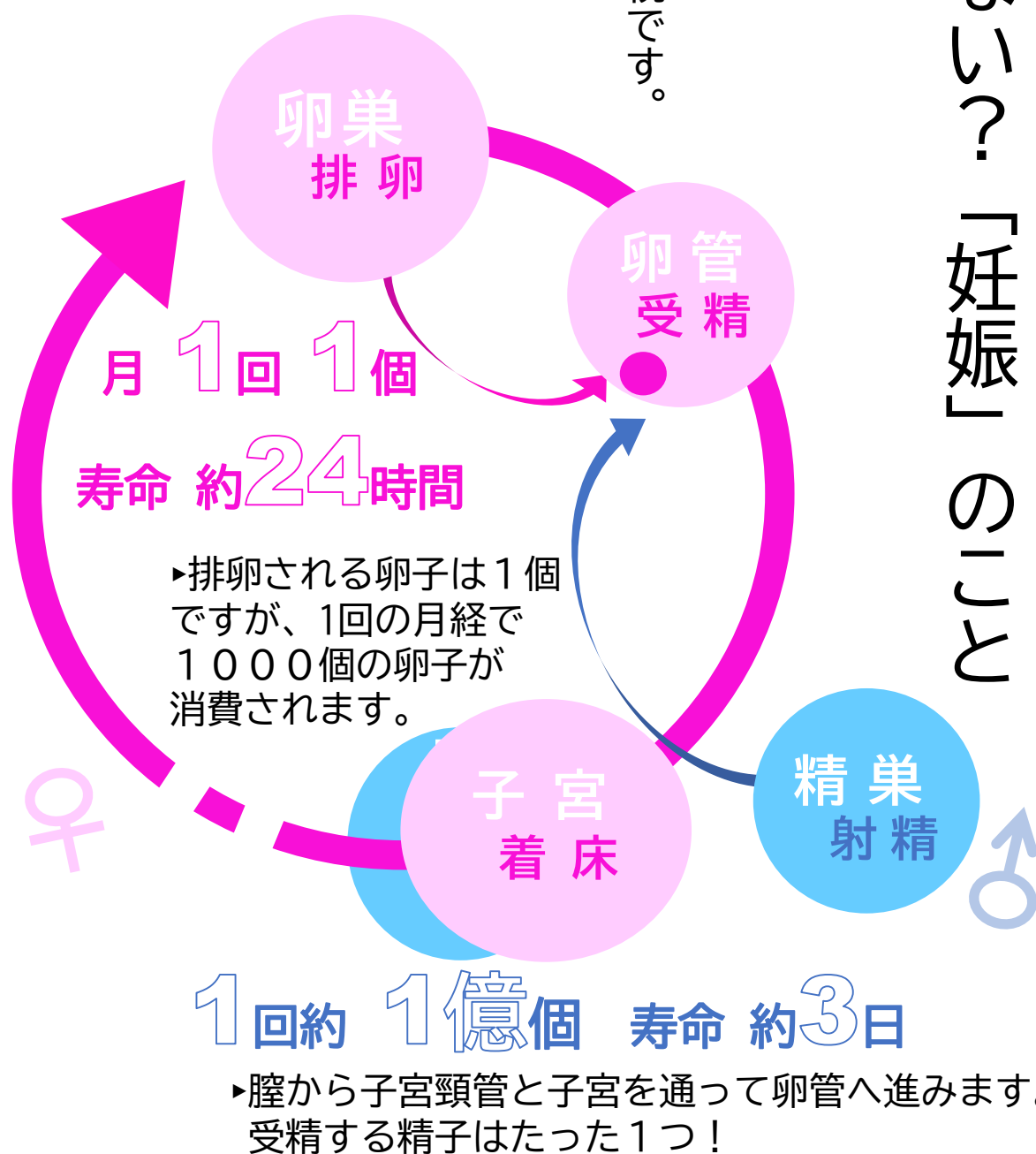
相談先 宇都宮市保健所 保健予防課  
平 日 8:30～17:15  
TEL 028-626-1115



# 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。

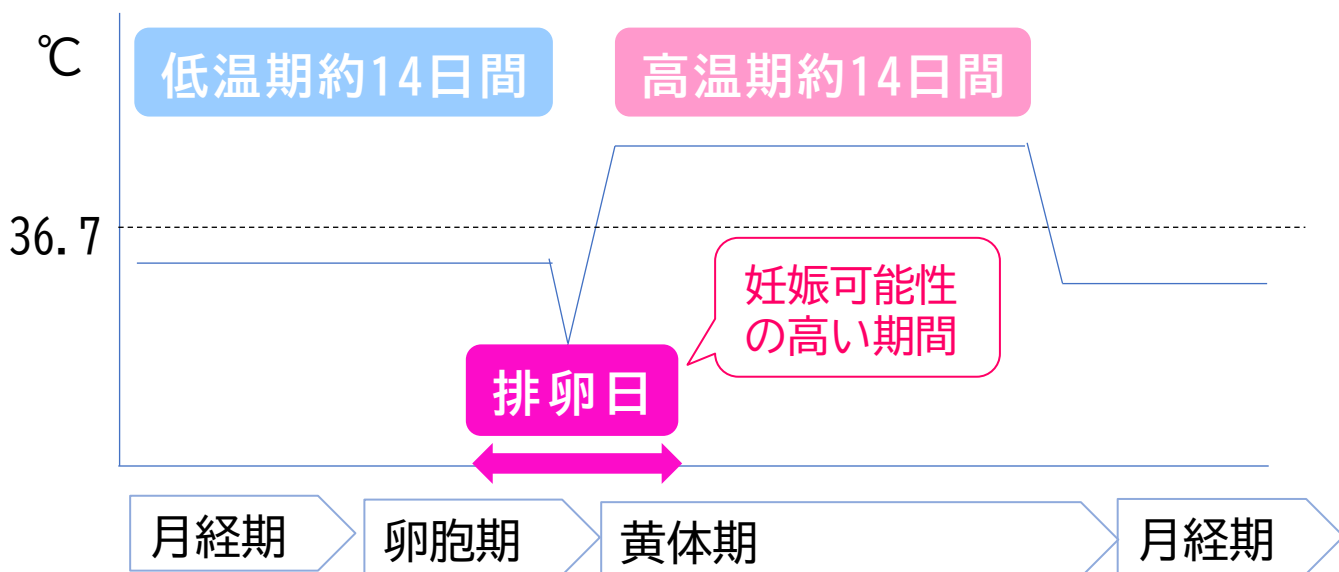
出会うタイミングが  
少しでもずれると  
妊娠には至りません。



## 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】

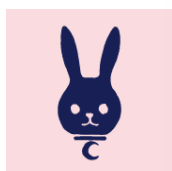


※実際の体温は日々多少の上下があることから、はっきりとは分かりにくい場合があります。月経周期も個人差があります。

## 体調管理には アプリの利用が 手軽で便利！

- ▶ 健康管理アプリには、月経周期や体調の管理をするだけでなく、パートナーとの共有機能など、便利な機能が搭載されたものがたくさんあります。きっと自分に合ったアプリが見つかるはず！

**LunaLuna**  
Women's Empowerment Service



今なら、女性の健康管理アプリ『ルナルナ』がお得に利用できます★

【無料期間】2028年6月30日まで

プレミアムコースを無料で利用可能！詳細は市HP等をご覧ください。

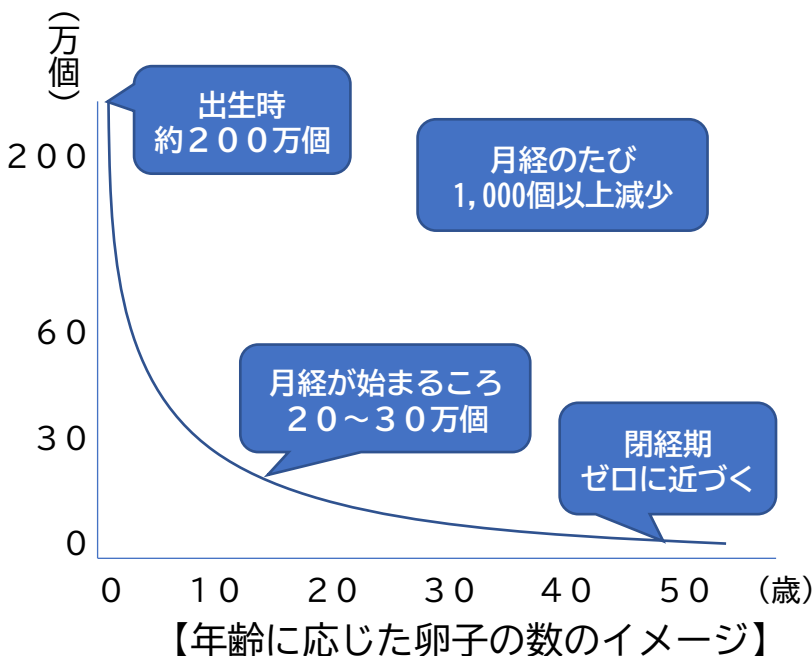
<https://www.city.utsunomiya.lg.jp/kenko/kenshin/boshi/1039442.html>

「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 ト 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。

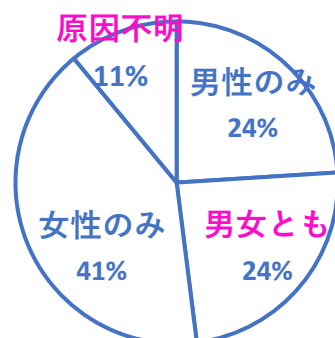
## 飲 酒

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。

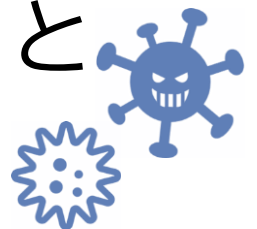
## 薬 物

大麻や危険ドラッグの使用、市販薬の過剰摂  
取（オーバードーズ）などは、深刻な意識障  
害や肝機能不全を引き起こし、将来の妊娠や  
生まれてくる赤ちゃんにも影響する可能性が  
あるので、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

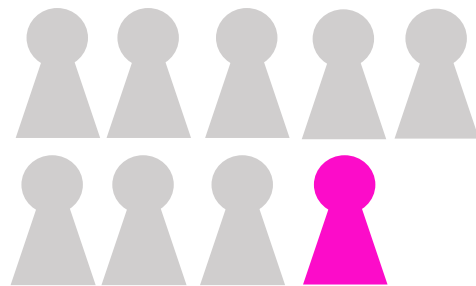
不妊治療は高額なお金と時間がかかるから、  
お金や時間に余裕がある人たちのものと思っていませんか？

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

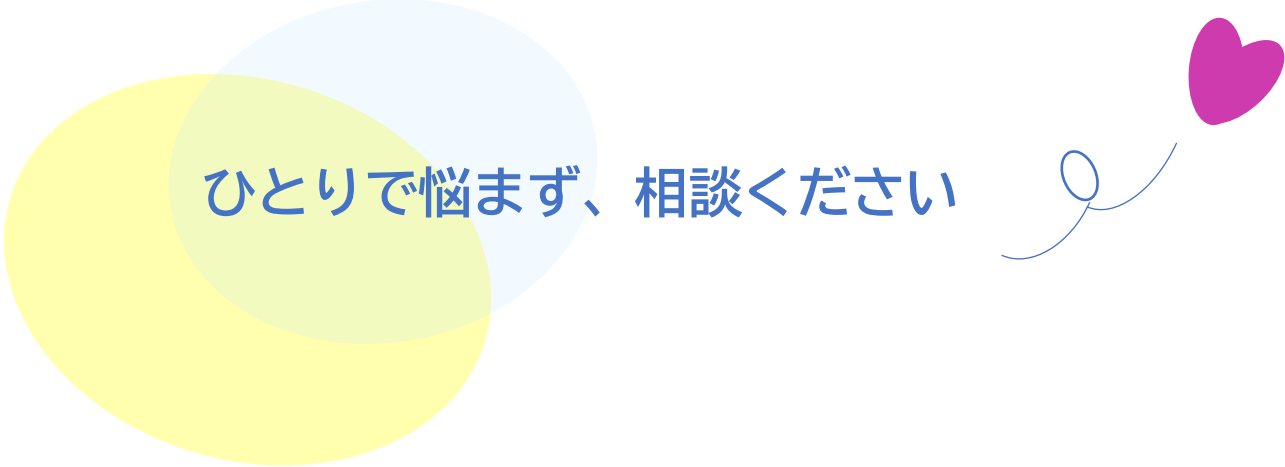
※費用や体の負担が大きくなる。

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



ひとりで悩まず、相談ください

## 妊娠・出産・子育てに関する一般相談窓口

### 子ども総合相談

にこにこ

▶市役所2階 子ども支援課 028-632-2525

【相談日】 祝休日・年末年始を除く毎日

※土曜日・日曜日は電話相談のみ

【時 間】 8:30~17:15

### こども家庭センター相談窓口

▶市役所1階A18番窓口 028-632-2941

▶平石地区市民センター 028-661-2369

▶富屋地区市民センター 028-665-3698

▶姿川地区市民センター 028-645-4535

▶河内地区市民センター 028-671-3205

【相談日】 祝日・年末年始を除く月曜日から金曜日

【時 間】 9:00~12:00

13:00~16:00

### プレコンセプションケアセンターとちぎ

専門の相談員（助産師等）が、性や妊娠に関する疑問や悩み、健康管理に関する相談に対応します。

▶電話相談（月曜日・水曜日 18:00~21:00）

▶LINE相談（24時間受付 ※原則、返信は電話相談受付日に対応）

専用HP（<http://precon-tochigi.com>）にアクセス後、公式LINEを友達追加

## 不妊専門相談

### 栃木県不妊・不育専門相談センター

▶とちぎ男女共同参画センター（パルティ）

028-665-8099

【相談日】毎週火曜日から土曜日及び毎月第4日曜日

（祝日、月曜日が祝日の場合の火曜日、年末年始を除く）

【時 間】10:00～12:30、13:30～16:00

【相談方法】

- ・電話相談（開所時間内）
- ・メール相談 [funin.fuiku-Soudan@air.ocn.ne.jp](mailto:funin.fuiku-Soudan@air.ocn.ne.jp)
- ・面接相談（開所時間内、できれば事前予約）
- ・医師による面接相談（要予約）

## 不妊治療・助成等に関する問い合わせ

### 栃木県内の不妊治療を実施している医療機関一覧

[https://www.pref.tochigi.lg.jp/e06/documents/r6huninhp\\_250612ver.pdf](https://www.pref.tochigi.lg.jp/e06/documents/r6huninhp_250612ver.pdf)

※各病院での診察項目等については、直接医療機関にお問い合わせください。

### 宇都宮市不妊治療（生殖補助医療等）支援制度

<https://www.city.utsunomiya.lg.jp/kenko/iryo/1034540/1029613.html>

▶市役所2階 子ども支援課 028-632-2296

【開庁日】祝日・年末年始を除く月曜日から金曜日

【時 間】8:30～17:15

## 予期しない妊娠に関する相談窓口

### 妊娠SOSうつのみや

▶市役所2階 子ども支援課

【相談日】祝日・年末年始を除く月曜日から金曜日

【時 間】8:30～17:15

▶保健センター

【相談日】祝休日・年末年始・水曜日を除く毎日

【時 間】9:00～16:00

### にんしんSOSとちぎ

▶電話相談 050-5526-4662

【相談日】火曜日・木曜日・土曜日

【時 間】18:00～21:00

▶LINE相談 / メール相談（24時間受付）

<https://ninshin-sos-tochigi.com>

▲にアクセス後、LINE相談か、メールで相談を選択

プレコン宇都宮 検 索



発行  
宇都宮市旭1－1－5  
宇都宮市子ども部子ども支援課  
(こども家庭センター)

発行 令和7年9月  
改訂 令和8年9月