

今から取り組みたい "からだところの健康"

1日3食、バランスよく食べよう!

食事は毎日の積み重ねが大切です。過度なダイエットによるやせは、女性ホルモンのバランスを崩し、不妊の原因となると言われています。また、妊娠中の栄養不足は、生まれてくる子どもの体重が小さくなる傾向があります。



適度な運動を続けよう!

生活習慣病の予防だけでなく、ストレス解消や「冷え」の改善にもつながります。

生活リズムを整えよう!

睡眠は健康のバロメーターです。早寝早起きとともに、質のよい睡眠をとりましょう。

健康診断を受けよう!

職場の健康診断やお住まいの市町のがん検診など、定期的な健康チェックを習慣にしましょう。

たばこに注意!

喫煙は、月経不順や不妊、がんの原因になります。また、たばこの煙は、周りの人の健康にも悪影響を及ぼします。

男性も女性も、喫煙は、妊娠・出産、子どもの健康に悪影

ストレスをためない生活を!

ストレスをなくすことはできません。自分に合ったコントロール方法を見つけ、ストレスとうまく付き合ってください。



社会人のあなたは、これからだんだんと職場での役割が充実してくると思います。そうすると、職場での仕事为中心となり、自分のライフプランを考えることは後回しになりがちです。

仕事、結婚、子育てなど、自分が納得できるライフプランを実現できるよう、どんな人生を送りたいかを考えてみませんか?

そして、今からできることをひとつずつでも始めてみましょう。

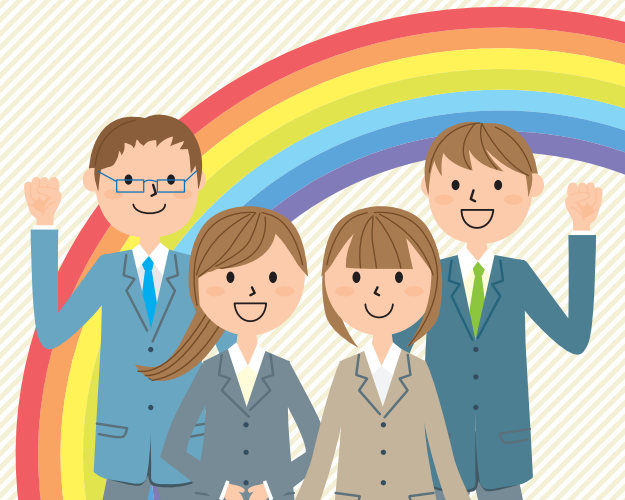


石川県健康福祉部少子化対策監室子育て支援課
金沢市鞍月1丁目1番地
Tel 076-225-1424 Fax 076-225-1423

令和8年4月作成

あなたが望む ライフプランの 実現に向けて

—充実したLife・Workのために—



石川県

結婚に対する意識調査 (独身者調査)

いずれは結婚しよう
と考える人の割合

男性
81.4%

女性
84.3%

結婚することの
利点(メリット)

子どもや家族を持てる

男性
第2位
31.1%

女性
第1位
39.4%

精神的な安らぎの場が
得られる

男性
第1位
33.8%

女性
第2位
25.3%

国立社会保障・人口問題研究所「第16回出生動向基本調査」

出産に対する意識調査 (夫婦調査)

不妊の心配や治療経験
のある夫婦の割合

39.1%



理想の子ども数
を持たない理由

第1位 子育てや教育にお金
がかかりすぎるから
52.6%

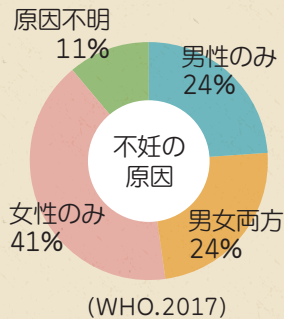
第2位 高齢で産むのは
いやだから
40.4%

第3位 欲しいけれど
できないから
23.9%

妊娠・出産には適した年齢がある??

女性の卵子は、年齢を重ねるとともに、質・量ともに低下することが分かっています。特に、30代以降は、妊娠する力が下がってきます。

また、男性の精子も、年齢を重ねるとともに、運動率・質が低下し、妊娠する力も下がります。



不妊に悩む夫婦は増えている??

妊娠を望む健康な男女が、1年のうちに妊娠しない場合を「不妊」と言います。日本では5.5組に1組の夫婦が不妊に悩んでいるとも言われています。

不妊の原因は、男性にも女性にもあります。

不妊となる要因のひとつに、性感染症があります。性感染症は若い世代での感染も多く、自然に治ることはありません。

検査や治療を受ける場合には、必ずパートナーとともに受診することが必要です。

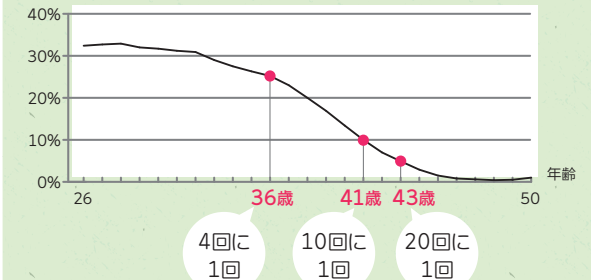
不妊治療をすれば大丈夫??

不妊の原因により、手術や投薬、人工授精などの治療が行われます。

中でも、より高度な治療である体外受精や顕微授精といった治療を受ける方が増えてきています。

しかし、治療を受けても、年齢が上がるほど、妊娠しにくくなります。

1回の体外受精で妊娠・出産できる確率



ART データブック 2019/日本産婦人科学会

その他にも、出産年齢が上がることにより、お産で亡くなる妊産婦の割合が増えたり、子どもが早く生まれたり、小さく生まれたりするリスクも高まります。

相談窓口

困ったとき、悩んだとき、心配になったときなど、ひとりで考え込まずにご相談ください。費用は無料、秘密は厳守します。

妊娠専門相談

妊娠に関する悩みについて、ご相談に応じています。

いしかわ妊娠相談ダイヤル

方法 電話:076-238-8827
メール:preg110@ishikawa-mw.or.jp

日時 月~土曜 9:30~12:30、火曜 18:00~21:00

いしかわ妊娠相談LINE (チャット使用)

方法 LINE ID:@247cjbjr 友だち追加は
日時 15:00~21:00 (年中無休) こちら→

不妊専門相談

不妊に関する悩みについて、ご相談に応じています。



不妊相談センター

方法 電話:076-237-1871
メール:funin@ishikawa-mw.or.jp
面接:相談時間内、要予約

日時 月~土曜 9:30~12:30、
火曜 18:00~21:00

不妊治療の助成制度

一般・特定不妊治療への助成制度は、令和4年4月より不妊治療が保険適用となったことに伴い、保険制度へ移行しました。ただし、お住まいの市町によっては助成を受けられる場合がありますので、市町のホームページ等でご確認下さい。

