

# 将来子どもが欲しいと思っている方へ

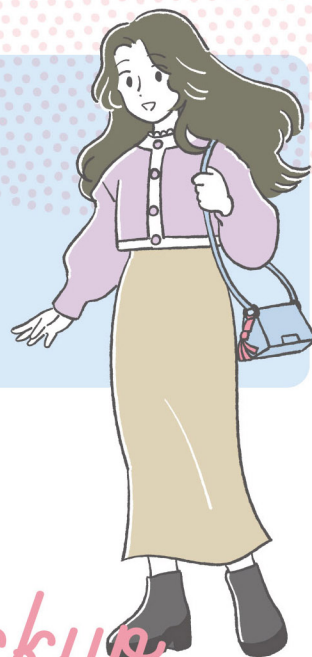
## ふくしまプレコンってなに？

性別を問わず、適切な時期に、性や健康に関する正しい知識を持ち、妊娠、出産を含めたライフデザイン(将来設計)や将来の健康を考えて健康管理を行うヘルスケアです。

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

お申し込み期限

2026年12月18日(金)まで

※予定人数に達した場合は、期限前に申し込みを  
締め切らせていただく場合がございます。

プレコン健診の流れ

詳しくは裏面へ▶

STEP1 事前学習 ▶ STEP2 お申し込み ▶ STEP3 検査・相談

→ 健診を希望する方はお申し込み前に、動画の視聴で  
プレコンセプションケアに関する事前学習をしていただきます。

検査・相談  
無料

## 対象者

福島県内に住民票があり、

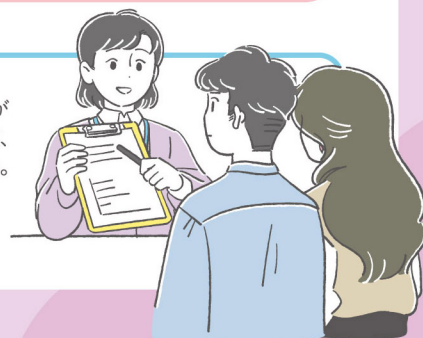
- 1 今後結婚や子どもを  
持つことを考えている方  
.....または.....
- 2 概ね婚姻1年以内または  
婚姻予定(事実婚を含む)  
のカップル

## 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。卵子と精子が会えるまでのステップに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。男女ともに妊育性(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。



福島県 こども未来局 子育て支援課

## ふくしまプレコン健診の流れ

### 事前学習

- 事前学習……………お申し込み前に、  
プレコンセプションケアに関する  
事前学習をしていただきます。  
国立成育医療研究センターの「プレコンセプション啓発動画」  
を視聴していただきます。右記二次元コードからご覧ください。

動画の視聴は  
こちらから



### 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。  
県より、問診票、検査項目リスト、  
協力医療機関リスト等をお送りします。

お申し込みは  
こちらから



### 検査・相談

- 各種検査の実施……………問診票に記入をした上で協力医療機関を予約し、希望する検査を受診いただきます。  
受診の際は結果送付用の封筒をご提出ください。
- 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。  
検査結果連絡票に記載のある、WEBアンケートにご協力をお願いいたします。なお、検査結果  
等について相談がある場合は、「ふくしま性と健康の相談センター」までご相談ください。

## 検査内容 ご本人に以下の検査項目より選択いただきます。

|          |      |                      |
|----------|------|----------------------|
| 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<br>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<br>にアップロードすると専門家からレポートが届きます。<br>※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？

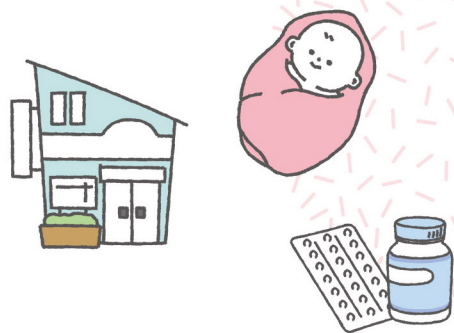
A 事前学習をしていただいた後、協力医療機関での受診となります。

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？

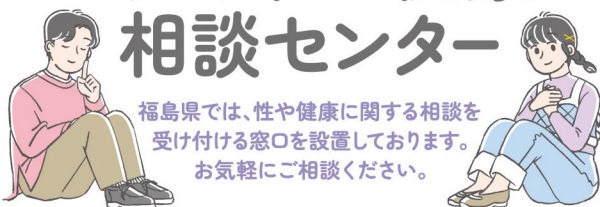
A 将来子どもを産み育てることを希望する方への、健やかな妊娠・出産に向けた支援へ繋げることができます。  
妊娠を含めたライフプランを考えるきっかけにもなり、自分の今の状態を把握することで、生活習慣の改善も期待できます。  
また、不妊について不安がある方には、不妊症検査助成を案内できるため、スムーズに不妊治療をスタートすることができます。

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



## 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 対応時間 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

