

今から プレコンセプションケアを はじめませんか？

理想の将来に
向けて
何が必要？

感染症
対策は
大丈夫？

生活習慣
今のままで
いい？

身体について
何を知って
おくべき？

はじめるプレコン、未来の私たちのために

プレコンセプションケアとは、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や将来の健康を考えて健康管理を行う取組のことです。

／ あなたの最初の一步を応援！ ／

プレコンセプションケア健診費用の助成について

茨城県では、将来妊娠・出産を考える夫婦等が、早期にプレコンセプションケアに取り組むための知識の習得及び現在の身体の状態を知るための健診を無料で受けられる事業を行っています。

詳しくは裏面をご確認ください

令和8年8月受付開始！



詳細・申込は
こちら

茨城県プレ妊活健診とは

茨城県内に居住する将来妊娠・出産を考える夫婦等を対象に、プレコンセプションケアに取り組むための知識の習得と健診を無料で受けることができる事業です。

35,000円
相当の健診が

無料

■ 茨城県プレ妊活健診の流れ

- 1 下記二次元コードから特設ページへアクセスし、申し込み
- 2 動画を視聴・本人確認書類の提出
- 3 ②完了後、県から受診券兼受講証明書が交付される
- 4 健診実施医療機関にて健診の予約をする
- 5 健診実施医療機関にて健診を受ける
- 6 受診後アンケートへ回答する

■ 対象者（以下をすべて満たす方が対象です）

- 結婚している（事実婚を含む）又は結婚を前提とした交際中の男女
 - 女性の年齢が満 40 歳未満
 - 以下の要件を満たすこと
- <法律婚の場合>
茨城県内で同居又は夫婦のいずれかが居住していること
- <事実婚又は結婚を前提とした交際中の男女の場合>
茨城県内で同居していること

茨城県プレ妊活健診の詳細・
お申込みはこちらから

茨城県プレ妊活健診

https://www.kids.pref.ibaraki.jp/kids/birth_precon/



受診券で受けられる検査等

検査項目	女性向け	検査目的等	チェック項目	男性向け	WHO による基準値
身体測定		やせすぎや肥満は不妊のリスクや生まれてくる赤ちゃんの健康に影響するリスクが高くなります。	精液量		1.4ml 以上
血圧		高血圧で妊娠した場合、妊娠高血圧症候群*、早産や胎児発育遅延などが増加することが報告されています。 ※妊娠中に高血圧が見られる病気。脳出血の原因になるなど、注意が必要な産科合併症。	精子濃度		1600 万 /ml 以上
甲状腺機能		甲状腺機能に異常がある場合、生殖能力の低下や流早産等に影響を及ぼします。	精子運動率		42% 以上
梅毒		妊娠中に感染をすると、胎児にも感染し、死産、早産や胎児の発育に異常をきたすことがあります。	総精子数		3900 万個以上
風しん		妊娠初期に感染すると、胎児に先天性風しん症候群*を引き起こす可能性があります。 ※免疫のない女性が風しんに罹患すると、風しんウイルスが胎児に感染し、先天性心疾患、難聴、白内障などの障害を引き起こすことがある。	総運動精子数		精液量 × 精子濃度 × 精子運動率 により算出します。
卵巣年齢		卵巣に残っている卵子のおよその数を確認します。 ※この検査でわかる数値は卵子の「数」であり、卵子の「質」はわかりません。妊娠には「数」だけでなく、卵子の「質」も大きく影響します。	※ WHO による基準値とは、避妊中止後 12 か月以内にパートナーが自然妊娠した男性の精液検査データを基に作成。 ※ 基準値以上であるから妊娠が保証されるわけではなく、基準値未満でも妊娠の可能性はありますが、基準値未満である場合には医療機関への受診を検討してください。 ※ 男性向けチェック項目は、配布された精子チェックキットにより、自宅で確認を行います。		
クラミジア感染症		妊娠中のクラミジアは、胎児に悪影響を及ぼす可能性があります。			
子宮・卵巣の状態		超音波検査により、子宮に関連する疾患の有無を確認します。			

- ・ 受診券の交付を受けるには、対象者であるかの確認のため、本人確認書類の提出が必要です。
- ・ 受診券による健診を受けることができるのは、健診実施医療機関のみです。（健診実施医療機関一覧は特設ページにてご確認ください）
- ・ 本事業による女性健診結果及び男性チェック結果については、茨城県が収集し、政策形成へ活用するとともに、個人が特定できない範囲において県が認める大学等の研究に対して収集データを提供することがあります。