カラダのこと、そろそろ考えとこ。

今の自分が今日からできること

プレコン・チェックシート

※プレコンセプションケア（プレコン）とは…
若いうちから将来のライフプランを考え、日々の生活や健康と向き合うこと。

□ 適正体重をキープしよう。
□ バランスの良い食事をこころがける。
□ ストレスをためない。
□ 150分/週　運動しよう。心も体も活発に。
□ 感染症から自分を守る。
（風疹・B型C型肝炎・性感染症など）

□ 生理について話そう。
□ かかりつけの婦人科医をつくろう。
※生理痛、生理不順等がある時は婦人科で相談しよう。

□ たばこや危険ドラッグ、過度の飲酒はやめよう。
□ 生活習慣病のチェックやがん検診を受けよう。
（乳がん・子宮頸がんなど）
□ 自分もパートナーも守るためにワクチン接種を。
（風疹・おたふくかぜ・HPVワクチン・インフルエンザなど）
□ 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。 etc.

まだまだ知ってほしいことが！続きはQRで見られます

※国立生育医療研究センター「プレコンチェックシート」を基にFineが作成
https://www.ncchd.go.jp/hospital/about/section/preconception/pcc_check-list.html

あなたのライフステージぜんぶ、品川区が応援

品川区の支援について

●迷う前にパッと！20歳からの健診
【20歳からの健康診査（無料）】
20～39歳は健康診査が無料！サクッと受けて！
男性も女性も行った人だけ得する
“体のメンテナンス”を習慣に。

●定期的な受診が大事
検診で守る未来のわたし

【子宮がん検診（無料）】
20歳以上の偶数年齢の女性を対象に「子宮がん検診」が2年に1回、無料で受けられます。

●品川区が支える、不妊治療に安心を
【不妊治療（生殖補助医療）医療費助成事業】
不妊治療の保険適用自己負担額を1回上限5万円まで助成。治療を続けるための安心を届けます。

●経験者が寄り添う
不妊悩みの相談窓口

【不妊・不育等相談事業】
悩んだまま抱え込まず、まずは一度話してみませんか。安心して相談できます。

●いっしょに、安心のマタニティ時間
【妊婦健康診査／新生児聴覚検査／
妊婦・産婦のための歯科健診など】
妊娠がわかった時から使えるサポートがいろいろ。健診の助成や相談、産後ケアまで。

品川区　健康課
03-5742-6745

作成：NPO法人Fine（ファイン）
発行：2026年1月
※本リーフレットは、NPO法人Fineが品川区の委託を受けて作成しました

未来の“自分らしい選択”を守るために知っておきたいこと

今から知ってほしい「自分の体のこと」

将来子どもを持ちたい人も、まだわからないと思っている人も
“知らなかった”ことで後悔してほしくありません。

私たちFineは、不妊や不妊治療を経験した当事者の団体です。

私たちのところには
「体のことを、もっと早く知っていたら選択肢が広がったのに」
という声がたくさん届いています。

Q：不妊って高齢出産の人の悩みでしょう？

A：若さ＝妊娠力ではありません。20代の男女にも、妊娠しづらい人がいます。年齢に関係なく、体質や病気、生活習慣などが影響することもあります。

Q：「性欲＝妊娠力…だよね？」

A：性欲の強さと、妊娠力は別ものです。性欲があっても、精子の数や動き、卵子の状態は検査しないと分かりません。

Q：筋トレしているし、健康だから安心ですよね？

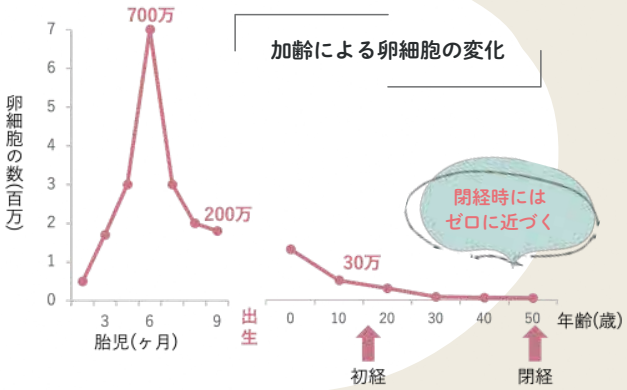
A：筋力を強化しても残念ながら精子・卵子の力はアップしません。適度な運動はもちろん大切ですが、精子や卵子など、妊娠に関わる部分は見た目だけでは分からないこともあります。

～未来の可能性を守るために～

あなたに伝えたい 5つ のこと

1 卵子と精子は年齢とともに変化する

卵子は胎児期に一生分が作られ、年齢とともに数が減り、質も変化します。
精子も加齢により、動きや形に影響を受けることがわかっています。
ライフプランを考えるうえで「年齢による変化」を知っておくことは大切です。



2 “体力的な健康＝生殖の健康”とは限らない

若さや見た目の健康だけでは分からないのが“生殖の健康”です。心身のバランスが整っていても、妊娠や出産に関わる機能は年齢や環境によって変化することがあります。
「体力的な健康」と「生殖の健康」は別のものとして理解し、両方を意識することが大切です。

3 不妊は特別なことではない

日本では夫婦やカップルの39.2%、約2.6組に1組が不妊を心配した経験を持つとされており決して珍しいことではありません。
不妊を特別視せず、正しい知識を持つことが未来の選択肢を広げることにつながります。

4 不妊治療は必ずしも妊娠・出産につながるものではない

残念ながら、不妊治療は万能ではありません。
高度な治療を受けても、母体の年齢があがるほど出産率は下がります。
“まだ早い”と感じる時期でも、男女ともに自分の体の状態を知るために、健診や各種検査を活用してみましょう。

高度不妊治療による出産率

29歳	23.8%
36歳	19.2%
40歳	10.6%
45歳	1.7%

※日本産科婦人科学会2023ARTデータブックを基にFineが作成

5 いま考えることが、未来の安心をつくる

「今はまだ子どもがほしいかわからない」
それも自然な気持ちです。パートナーがいる人は、自分の気持ちや体のことを話し合えると、将来の結婚・妊娠・出産を納得して選ぶ支えになります。日ごろからパートナーと話す時間をつくってみましょう。パートナーがいない人も、今の気持ちを確かめたり、ライフプランを考えたりすることが、未来の安心につながります。

いつか後悔しないために、今できることがありますか？

ありますよ！
あなたの今の状況に合わせて
裏面にまとめました！→