

今できる3つのこと★



1 自分の健康を守ろう

健康診断やがん検診を受けよう

がん検診でがんを発見した場合は、検診以外で発見された場合より、5年後の生存率が高いことが分かっています。

乳がんのセルフチェックをしよう

乳がんは、自分で早期に発見できる唯一のがんです。日々の生活の中で、自分で見てさわり、異常がないかチェックしましょう。



町田市ホームページ 抜粋

たばこを吸わない・やめよう

たばこは、肌荒れや月経不順、不妊などの原因となり、妊娠・出産や子どもの健康にも悪影響を及ぼします。さらに、肺がんなどの発病につながります。また、他人のたばこの煙を吸わされること(受動喫煙)でも同様の影響があります。



2 妊娠を希望しない時は必ず避妊をしよう！

1度きりの自分の人生！子どもを産むか産まないかをきちんと考えよう
そして、妊娠したくない時期には必ず避妊をしようね。
避妊にはピルやコンドームがあります。コンドームは性感染症予防のためにも大切です。



3 ライフプランを考えよう

妊娠・出産・不妊などの正しい知識を身につけたら、いよいよライフプランです。
勉強や仕事、趣味や旅行など、どれもあなたを輝かせる大切なライフイベント！
その中でも、妊娠・出産には適した時期があります。
さあ、あなたが幸せな人生をおくるためのライフプランを「今」考えましょう

発行 神奈川県保健福祉局保健医療部健康増進課 平成 26 年 9 月 (045 - 210 - 4786)
作成 神奈川県保健福祉事務所保健教材作成部会
監修 神奈川県立汐見台病院 産婦人科医 早乙女智子

ハッピーライフプランで行こう♪

仕事

結婚

妊娠・出産

これからの
10年...



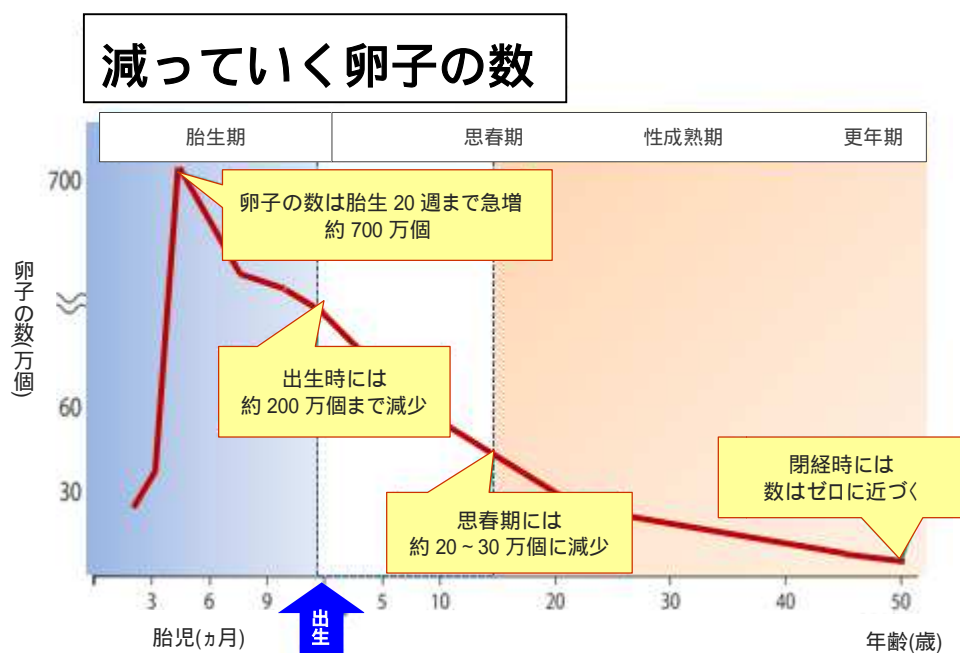
皆さんは自分のライフプランを考えたことはありますか？
健康で充実した人生を送るためには、正しい知識を身につけ、
早くからライフプランを立てることが重要です。
皆さんが充実した人生を過ごしていくために、今から知って
おいて欲しいことをパンフレットまとめました。

妊娠・出産には適した年齢がある！

卵子はお母さんのおなかの中にいるときに作られ、女性は一生分の卵子を持って生まれてきます。卵子は加齢とともに質・量ともに低下するため、自然に妊娠する力も低下し、35歳を超えると明らかに妊娠しにくくなります。

精子は毎日新しく作られますが、加齢とともに妊娠率は低下します。

加齢ともなう卵子と精子の変化には個人差があります。



参考:厚生労働省「知っていますか?男性のからだのこと、女性のからだのこと」

卵子は新しく作られないんだね!

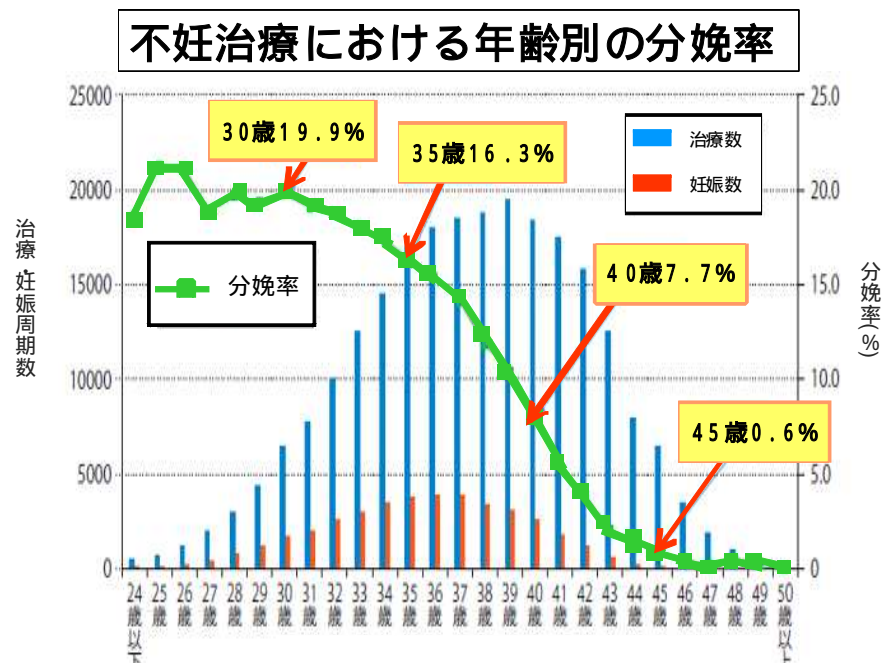
卵子年齢は実年齢プラス1歳なんだね

夫婦の6組に1組は不妊治療や不妊の検査をしている!

「いつでも子どもは持てる」と思いがちですが、女性の年齢が上がると、不妊治療を受けても、なかなか妊娠しないことが分かっています。

体外受精 をして妊娠できる確率は1回平均20~30%程度です。

体外受精とは、医師が卵子を女性の体から取り出し、精子と受精させる方法です。



参考:厚生労働省「知っていますか?男性のからだのこと、女性のからだのこと」

結婚する・しない、子どもを産む・産まない etc...
正しい知識をもって人生を考えることって大切だね

不妊の原因は男:女=1:1