

赤ちゃんが ほしい！



愛媛県では不妊・不育症に関する相談窓口を下記のとおり設けています。ひとりで抱え込まないで、どなたでもご利用ください。相談内容や秘密は厳守します。

不妊・不育症に関する県の相談窓口

● 愛媛県不妊専門相談センター

不妊や不育症に関する検査や治療などの医学的な相談に、専門医、不妊症看護認定看護師がお答えします。(※愛媛大学医学部附属病院に委託)

相談方法

- 電話相談 専門ダイヤル：080-7028-9836
- 面接相談 専用の相談受付フォームからの予約が必要
- メール相談 専用の相談受付フォームからの申込みが必要

相談日時

毎週水曜日 13時30分～16時30分(祝日、年末年始を除く)

● 愛媛県性と健康の休日相談ダイヤル(不妊・プレコンサポート窓口)

プレコンセプションケア、妊娠・出産、不妊・不育症に関する悩みや心配事について助産師が電話での相談に応じます。(※一般社団法人愛媛助産師会に委託)

相談方法

電話相談 専門ダイヤル：080-4359-8187

相談日時

毎週土曜日 13時～17時

● 女性の健康に関する相談窓口について

女性は、妊娠・出産だけでなく、女性特有の身体的特徴を有しているため、ライフサイクルを通して様々な健康上の悩みを抱えています。

そこで、女性自身が健康の自己管理ができるように、保健所と心と体の健康センターにおいて、女性の健康相談を実施しています。

- ・ 四国中央保健所 0896-23-3360(四国中央市三島宮川4丁目6-55)
- ・ 愛媛県心と体の健康センター 不妊専用ダイヤル：080-7028-9836
(毎週水曜日13時30分～16時30分)

しこちゃ〜こうのとり応援事業

四国中央市では不妊治療・不育治療を受けられたご夫婦の心理的・経済的負担を軽減し、妊娠や出産に関する支援の充実を目的として、令和5年度より「四国中央市不妊治療助成事業」「四国中央市不育症治療助成事業」を開始しました。

また、令和7年度からは愛媛県の人口減少対策総合交付金を活用し、愛媛県と四国中央市の連携事業として、妊娠を望むご夫婦を対象に不妊検査および一般不妊治療費の助成を開始しました。

●妊活支援(不妊検査・
一般不妊治療)助成事業



●不妊治療助成事業



●不育症治療助成事業



妊娠前からの健康なからだづくり

①適正体重を守る

18～49歳の女性の適正体重の範囲は、BMI値で18.5～24.9。やせ(18.5未満)は低出生体重児等の要因になり、肥満は妊娠糖尿病や妊娠高血圧症候群等につながります。適正範囲に収まるように妊娠前から体重をコントロールすることが大切です。

②栄養バランスを整える

若い女性は、たんぱく質、カルシウム、食物繊維等が不足して、「低栄養」の傾向があります。1日3食きちんと摂り、できるだけ栄養バランスが整うように心がけましょう。葉酸は胎児の細胞分化に不可欠なビタミンで、ブロッコリー、ほうれん草、納豆などに多く含まれています。

③適度に運動する

若い女性は運動から遠ざかってしまい、体力が低下しがちです。1週間あたりの運動量は150分ほどが目安。運動不足の人は今よりも毎日10分長く歩くなど、身体活動量を少しでも増やしてみましょう。

④禁煙する・受動喫煙を避ける

喫煙は流産や早産、低出生体重児などのリスクを高めます。喫煙している女性は、妊娠する前に禁煙しましょう。自分の意思で禁煙が難しければ、禁煙外来の利用をおすすめします。また、受動喫煙も健康に影響を及ぼすので、パートナーも禁煙するとベストです。

⑤アルコールは控えめに

厚生労働省「健康日本21」によると、「節度ある適度な飲酒量」は、1日平均の純アルコールで20g程度です。しかし、女性は男性に比べてアルコールのダメージを受けやすい傾向があるので、妊娠前から純アルコール10g／日以下に控えましょう。純アルコール10g分とは、アルコール度数5%のビールなら250ml、ワインなら100ml程度です。

⑥ストレスを溜め込まない

過度なストレスは不安や抑うつの原因になります。ストレスを溜め込まないように、自分なりの発散方法を見つけておくことが大切です。

出典：厚生労働省「スマート・ライフ・プロジェクト」