

プレコンセプションケア相談支援事業のご案内

～将来に向けてカラダのこと考えてみませんか～

【サポート内容】

久留米市内の受託医療機関（産婦人科等）で、以下のサポートをご利用いただけます。

相談支援

医療機関でカラダのことや将来の妊娠・出産等に関する相談ができます。

【相談内容例】

- ・生理痛がひどくて困っています。
- ・生理の間隔がバラバラですがどうしたらいいですか？
- ・将来の妊娠について今からできることはありますか？



葉酸サプリメントの配付

（希望者）

妊娠前から大切な栄養素の摂取をサポートします。



AMH検査（抗ミュラー管ホルモン検査）

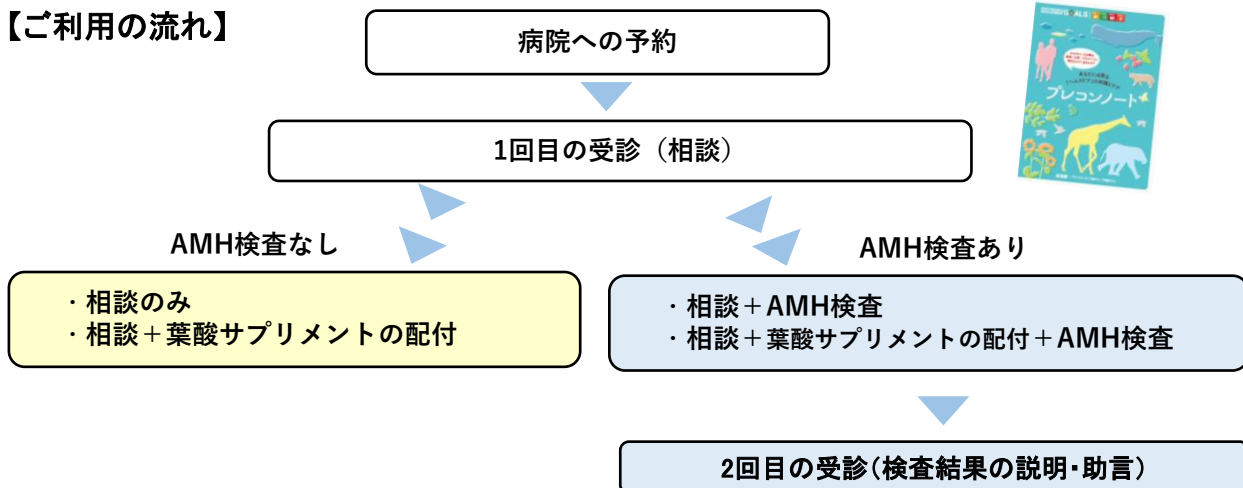
費用を一部助成（希望者）

卵巣の中に卵子がどのくらい残っているかを調べるための検査ができます。



支援内容 (1回限り)	令和8年度の対象者	自己負担額
相談	以下①②すべてに該当する人 ①久留米市に住民票がある「女性」または「女性とそのパートナー」 ②昭和62年4月2日～平成19年4月1日生まれの女性 (パートナーの年齢は問わない)	0円
葉酸サプリメントの配付	相談を受けた人で③④の条件をすべて満たす女性 ③葉酸摂取を希望する人 ④妊娠していない人	
AMH検査	相談を受けた人で⑤⑥⑦⑧の条件をすべて満たす女性 ⑤検査を希望する人 ⑥昭和62年4月2日～平成9年4月1日生まれの女性 ⑦過去に「久留米市AMH検査費助成事業」を利用していない人 ⑧不妊症で受診中または治療中ではない人	500円

【ご利用の流れ】



久留米市内の受託医療機関（産婦人科等）で受けることができます。対象者や支援内容は受託医療機関によって異なるため、ホームページの「[久留米市プレコンセプションケア相談支援事業受託医療機関一覧](#)」でご確認ください。

<プレコンセプションケアとは>

性別に関わらず、「性」や「健康」に関する正しい知識を身につけ、ライフプランや将来の健康を考えて健康管理を実践する取り組みです。

日頃から自身の健康に向き合うことは、この先の長い人生をより豊かに過ごすことにつながります。そして、その中の選択肢のひとつとして妊娠・出産を考えたとき、出来る限りリスクを少なくする準備をすることができます。

<葉酸とは>

妊娠前から妊娠初期にかけて必要なビタミンです。この時期に十分な葉酸を摂取することで赤ちゃんの「**神経管閉鎖障害**」の**予防**につながります。葉酸はブロッコリー・ほうれん草など緑黄色野菜に多く含まれています。しかし、食品に含まれる葉酸は、熱に弱く、酸素に対して不安定なため調理法などによって失われやすい特徴があります。そのため、厚生労働省も妊娠前から食品からの摂取に加えて栄養補助食品等から1日400 μ gの葉酸を摂取することを推奨しています。



<AMH検査（抗ミュラー管ホルモン検査）とは>

血液中のAMH値の濃度を調べる検査です。卵巣内の卵子の数の目安（卵巣予備能）を知ることができます。卵巣に残っている卵子の数には個人差があります。検査結果の説明とともに、医師から健康づくりに関わるアドバイスを受けることができます。



久留米市ホームページ二次元コードはこちら



「プレコンセプションケア」
を知っていますか？



プレコンセプションケア
相談支援事業

<お問い合わせ先>

久留米市子ども未来部こども子育てサポートセンター

TEL：0942-30-9731

FAX：0942-30-9833

Mail：kokosapo@city.kurume.lg.jp