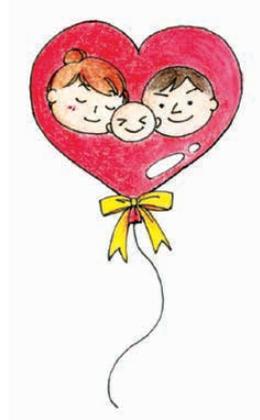


明るく健康な家庭づくり

これからの人生明るく楽しく過ごし、家族が増える喜びを味わうために、まずは日々の生活から健康な体づくり、家庭づくりを行ないましょう。

- ・ バランスのよい食事を心がける
- ・ 適度に運動をする
- ・ 適正な体重を維持する
- ・ からだを冷やさない
- ・ 禁煙をこころがけ、飲酒はひかえる
- ・ 十分な睡眠をとる
- ・ 病気に気をつける



● 健康診査・各種がん検診

1年に1度、健康診査・がん検診を受けましょう。

町では、健康診査(20歳～39歳の東伊豆町民の方は、加入されている健康保険に関わらず受診できます)の他に、婦人科検診やがん検診などの各種健診を行っております。日時等詳細は町のHP「成人の健康づくり事業案内」をご覧ください。

問い合わせ先／保健福祉センター 電話：22-2300

● 男性・女性の健康相談

家族計画、更年期等男性・女性のからだの健康相談に応じています。

問い合わせ・相談先／保健福祉センター 電話：22-2300



家族計画って？

結婚した夫婦が、自分たちの社会的、経済的、身体的条件、住宅事情、教育、人生観などを考慮し、計画性を持ち適切な数の子どもを最も適正な時期に適切な間隔で産み育て、健全で幸福な家庭をつくっていくことをいいます。

● 妊娠適齢期、出産適齢期!?

妊娠、出産に適した年齢はあるのでしょうか？

女性は20歳後半に卵巣の機能のピークを迎え、年齢を重ねるにしたがい「妊娠する力」が低下し、35歳を過ぎると妊娠中や出産時のリスクが高くなります。また、37歳を過ぎると、不妊治療を受けても妊娠するのは難しくなってきます。

男性も加齢とともに、精子の老化等により妊娠にいたる可能性が低下し、さらに育児を行うのに身体的に厳しくなります。

男女とも生物学的・身体的に妊娠・出産・育児に適した時期は、キャリア形成・維持の期間と一致しており、このことをしっかりと理解し、夫婦でライフプラン(家族計画)を考えておくことが、幸せな家庭を築くことにとっても大切です。

● 高齢出産

35歳以上の初産を高齢出産とし、それ以前の年齢よりトラブルが起きやすいとされています。一概に「高齢出産＝危険」とはいえませんが、リスクがあることを忘れてはなりません。リスクをしっかりと理解し、向き合い可能な限り回避し妊娠・出産を迎えましょう。

高齢出産のリスク

- ・妊娠率が下がる
- ・流産が起こりやすい
- ・妊娠高血圧症候群にかかりやすい
- ・先天異常児が生まれやすい
- ・帝王切開率の上昇や難産になりやすい
- ・出産後の母体の体調回復が遅い



● 不妊・不育に関する相談

静岡県不妊・不育専門相談センターでは、不妊・不育でお悩みの夫婦とそのご家族を対象とした専門相談を行っています。

電話相談

日時：毎週火・金曜日10時～15時（祝日除く）

電話番号：055-991-2006

面接相談

専門医が無料で相談に応じます。

日時：毎月2回（第2・4金曜日）※要予約

会場：静岡市内の会議室（県HPでご確認ください）

予約電話番号：055-991-2006

問い合わせ先.....

- ・静岡県不妊・不育専門相談センター
〒411-0801 三島市谷田2276
電話：055-991-2006（火・金10～15時）
- ・保健福祉センター 電話：22-2300



不妊症って？

避妊することなく性交渉を行っても、2年間妊娠しない場合を一般的にいいます。子どもを希望し1年妊娠しない時は、一度相談してみましょう。



不育症って？

2回以上の流産や死産を繰り返す、もしくは出産後すぐに児が死亡する場合をいいます。偶発的な流産を繰り返す場合もありますが、治療が必要な方もいます。

不妊治療助成制度

静岡県及び町では、子どもが欲しいと望んでいるのに恵まれず、不妊治療を受けようとする夫婦の精神的・経済的負担の軽減を図ることを目的に不妊治療の助成を行っています。

町の補助

助成の対象

1. 不妊治療をしている法律上の婚姻関係にある夫婦
2. 申請の1年以上前から夫婦の両方または一方が東伊豆町に住所を有する方
3. 医療保険に加入している方

助成の対象となる不妊治療費

- ・医師が認めた不妊治療費
- ・静岡県特定不妊治療費助成に該当しない治療費
- ・第1子又は、第2子を対象とした不妊治療等に要した経費
- ・医療機関の指定はありません。

助成内容

助成額は、当該年度の不妊治療に要する本人負担額の1/2に相当する額とし、上限年額30万円及び通院に係る交通費（鉄道賃）上限5万円とする。助成を行う期間は、通算して5年間を限度とする。

問い合わせ・相談・申請先

保健福祉センター 電話：22-2300

県の補助

助成の対象（次の条件を全て満たす方）

1. 指定医療機関（県HPでご確認ください）で特定不妊治療をしている法律上の婚姻関係にある夫婦
2. 夫婦の両方または一方が静岡県に住所を有する方
3. 体外受精及び顕微授精以外の治療法では妊娠の見込みがないか、又は極めて少ないと医師に診断された夫婦
4. 夫と妻の合計所得額が730万円未満

助成の対象となる不妊治療費

体外受精及び顕微授精

助成金額

1回の治療につき最大15万円

（排卵を伴わない凍結胚移植等については7万5,000円）

助成回数

1年度当たり2回（初年度にあっては3回）通算5年間で、最大10回助成（年度は連続する必要なし）

※H26年度以降に新規で助成を受ける場合に、助成に係る治療期間の初日の年齢が40歳未満の場合は、年間助成回数及び通算助成期間についての制限はありませんが、通算助成回数は6回までとなります。

問い合わせ・相談・申請先

賀茂健康福祉センター 電話：0558-24-2055

下田市中531-1 静岡県下田総合庁舎4F