

# ヘルシーナ 健康応援ナビ

## NAVI



健康課  
市役所内  
☎23-3515  
あつみライフランド  
☎33-0386

不妊治療費の助成で、夫婦を支援します

☎1001091

将来子どもを持ちたいと思っ  
てい  
るご夫婦にとって、出産までにか  
かる経済的負担はとて大きいこと  
だ  
と思います。

経済的理由により断念すること  
なく希望する不妊治療を受けら  
れるように、本市では、愛知県  
の特定不妊治療費助成制度に加  
え、上乗せで治療費を助成する  
制度を設けています。

### 不妊とは

公益社団法人日本産科婦人科学会  
によると、不妊とは「妊娠を望む健  
康な男女が性交しているにも関わ  
らず、一定期間（1年間）妊娠しな  
い状態」のことをいいます。

### 不妊の要素は主に3つ

不妊は女性の問題と捉えられる傾  
向にありますが、男性側にも不妊の

要素があることはご存じでし  
ょうか。

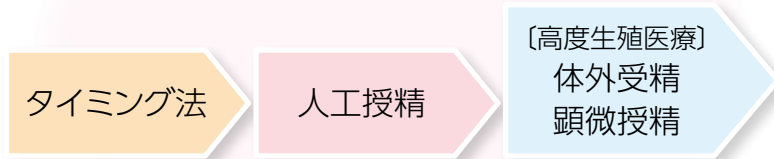
### 不妊の主な要素



右図のとおり、主に3つ挙げられ  
ますが、原因が分からないことも多  
く、それがご夫婦の苦悩にもつな  
がります。「生命は人の意思ではコ  
ントロールできない」という現実と向

き合うご夫婦にとって、周囲の正し  
い理解がとても大切になります。  
不妊治療について

### 主な不妊治療



ご夫婦の状況に合わせて、治療が  
開始されます。タイミング法で妊娠  
しない場合や男性の精子が少ない場  
合などに人工授精を行います。人工  
授精で妊娠しない場合は高度生殖医  
療（体外受精、顕微授精の特定不妊治  
療）へと移行することが多いよう  
です。

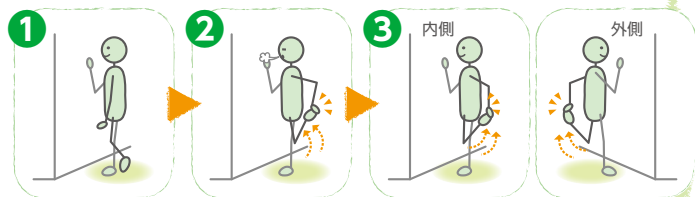
## お手軽3分フィットネス ①17

お手軽3分フィットネス集  
スポーツ課などで配布中!

### お悩み解消ストレッチ ～老化姿勢を防ぐ～

長時間座ったままで過ごす時間が増えると、膝と骨盤の安定に関わる太ももと腸腰筋への影響が大きいのでしっかり伸ばしましょう。

スポーツ課 ☎23-3531



- 1 壁を横にして立ち、片足立ちになっても倒れないように壁側の手を壁につく。
- 2 もう一方の手で、同じ側のつま先を上に向けてつかみ、息を吐きながら、かかとをお尻に近づけてキープする。
- 3 持った足を内側、外側へ引き寄せる。※左右3方向30秒