

妊娠準備の 3 ステップ

× 時間軸 × 年齢層マトリクス

年齢に応じた妊活プランニングガイド



時間軸



年齢層



ステップ

マトリクス概要

時間軸	20代	30代前半～後半	40代以降
～6カ月 (基盤づくり)	- 夫婦での話し合い - 基礎知識習得 - プレ妊活健診	- キャリアとのバランス - 妊娠率低下の認識 - AMH検査実施	- 治療方針の現実的協議 - 自然妊娠率の理解 - 専門医早期受診
6カ月～1年 (見直し・準備)	- ライフスタイル改善 - 医療機関情報収集 - メンタルケア	- 仕事と治療の両立 - 治療成績の確認 - 夫婦関係の点検	- 基礎疾患の管理 - 高度生殖医療検討 - 治療負担の共有
1年～ (実践・治療)	- タイミング法中心 - 運動・サプリ活用 - 数年の余裕あり	- 人工授精・体外受精 - ストレスマネジメント - 数年単位での見直し	- 体外受精・卵子提供 - 健康維持最優先 - 短期間での区切り

20代の妊娠準備



20代の特徴

自然妊娠の可能性が高い年代です。基礎を整える段階がメインとなり、生活習慣と基礎知識を大切にしましょう。焦らずに準備を進めることができる時期です。

1 ～6カ月（基盤づくり）

- 夫婦での話し合い：焦らず「子育て像」を共有
- 基礎知識：排卵周期・タイミング法を学ぶ
- プレ妊活健診：感染症チェック中心

2 6カ月～1年（見直し・準備）

- ライフスタイル改善：睡眠・食事・禁煙
- 医療機関の情報収集：通いやすさ重視
- メンタルケア：焦らず継続

3 1年～（実践・治療）

- 不妊治療開始：タイミング法や軽い介入中心
- 妊娠力アップ：運動・サプリ（葉酸など）
- 治療期間：数年の余裕あり

30代の妊娠準備



30代の特徴

妊娠率低下とキャリア問題が重なる時期です。計画性・医療機関選び・夫婦の合意形成が重要になります。バランスを取りながら効率的に進めることがポイントです。

1 ～6カ月（基盤づくり）

- 夫婦での話し合い：キャリア・出産時期のバランス確認
- 基礎知識：妊娠率低下の始まりを意識
- プレ妊活健診：AMH・生活習慣病検査も含めて実施

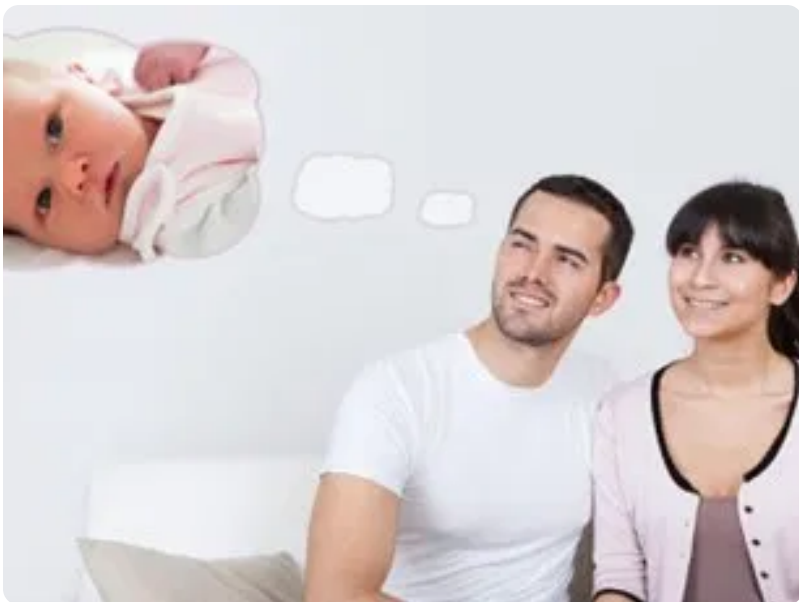
2 6カ月～1年（見直し・準備）

- ライフスタイル改善：仕事と治療の両立を意識
- 医療機関リサーチ：治療成績や医師の方針も確認
- メンタルケア：不妊ストレス・夫婦関係を点検

3 1年～（実践・治療）

- 不妊治療開始：人工授精や体外受精も選択肢に
- 妊娠力アップ：食生活＋ストレスマネジメント
- 治療期間：数年単位での見直しを設定

40代以降の妊娠準備



40代以降の特徴

医療介入が中心となる年代です。体調管理・治療の現実性・期間設定が最大のテーマとなります。専門医との連携を早期に始め、現実的な計画を立てることが重要です。

1 ～6カ月（基盤づくり）

- 夫婦での話し合い：治療方針や家計負担を現実的に協議
- 基礎知識：自然妊娠率が低下していることを理解
- プレ妊活健診：早めに専門医受診（卵巢予備能・精子検査）

2 6カ月～1年（見直し・準備）

- ライフスタイル改善：基礎疾患（糖尿病・高血圧）管理
- 医療機関リサーチ：高度生殖医療の適応を検討
- メンタルケア：治療負担の大きさを共有し支え合う

3 1年～（実践・治療）

- 不妊治療開始：体外受精・卵子提供も検討対象
- 妊娠力アップ：健康維持（体重・代謝管理）を最優先
- 治療期間：短期間での区切り（半年～1年）を設ける

基盤づくり期（～6カ月）の年齢別比較



項目	20代	30代前半～後半	40代以降
夫婦の話し合い	焦らず「子育て像」を共有 将来のライフプランを含めた長期的な視点での話し合いが可能	キャリア・出産時期のバランス確認 仕事と育児の両立について具体的な計画を立てる	治療方針や家計負担を現実的に協議 治療にかかる時間・費用・身体的負担について率直に話し合う
基礎知識	排卵周期・タイミング法を学ぶ 基本的な妊娠のメカニズムと自然妊娠を促す知識の習得	妊娠率低下の始まりを意識 年齢による妊娠確率の変化と対策について理解する	自然妊娠率が低下していることを理解 医療的介入の必要性和選択肢について学ぶ
プレ妊活健診	感染症チェック中心 基本的な健康診断と風疹などの抗体検査	AMH・生活習慣病検査も含めて実施 卵巣予備能検査と基礎疾患のスクリーニング	早めに専門医受診（卵巣予備能・精子検査） 生殖医療専門医による詳細な検査と治療計画の立案

見直し・準備期（6カ月～1年）の年齢別比較



20代

💖 ライフスタイル改善

睡眠・食事・禁煙を中心に基本的な健康習慣を整える。葉酸摂取と適度な運動習慣の確立。

🏥 医療機関選び

通いやすさを重視。一般的な産婦人科での相談から始める。

🧠 メンタルケア

焦らず継続することを意識。妊活コミュニティへの参加も検討。

30代

💖 ライフスタイル改善

仕事と治療の両立を意識した生活リズム。ストレス管理と質の高い睡眠確保。

🏥 医療機関リサーチ

治療成績や医師の方針も確認。不妊治療専門クリニックの情報収集。

🧠 メンタルケア

不妊ストレス・夫婦関係を定期的に点検。必要に応じてカウンセリング。

40代以降

💖 ライフスタイル改善

基礎疾患（糖尿病・高血圧）の管理を最優先。健康管理専門家のサポート。

🏥 医療機関リサーチ

高度生殖医療の適応を検討。高齢妊娠に実績のある医療機関を優先。

🧠 メンタルケア

治療負担の共有と支え合い。治療の限界設定も含めた現実的な話し合い。

実践・治療期（1年～）の年齢別比較



20代

👤 治療方法

タイミング法や軽い介入中心。自然妊娠を優先し、必要に応じて排卵誘発剤などの軽度な治療から開始。

💖 妊娠力アップ

適度な運動習慣の確立と葉酸などの基本的なサプリメント摂取。ストレスを溜めない生活リズムの構築。

📅 治療期間

数年の余裕があり、焦らずに自然妊娠を目指すことが可能。治療のステップアップも緩やかに進めることができる。

30代

👤 治療方法

人工授精や体外受精も選択肢に。年齢に応じて段階的に治療のステップアップを検討し、より積極的なアプローチを取る。

💖 妊娠力アップ

バランスの取れた食生活の徹底とストレスマネジメント。仕事と治療の両立を図りながら心身の健康を維持する。

📅 治療期間

数年単位での見直しを設定。治療の効果を定期的に評価し、必要に応じて方針転換を検討する時期を明確にする。

40代以降

👤 治療方法

体外受精を中心とした高度生殖医療が主体。状況によっては卵子提供なども検討対象となる。より専門的な医療機関での治療が必要。

💖 妊娠力アップ

健康維持（体重・代謝管理）を最優先。基礎疾患の管理と併せて、妊娠・出産に向けた体調管理を徹底する。

📅 治療期間

短期間での区切り（半年～1年）を設ける。治療効果が見られない場合は早めに次の選択肢を検討する必要がある。

まとめ



年齢を問わず大切なこと

- ✓ 夫婦での十分なコミュニケーションと合意形成
- ✓ 基本的な生活習慣の改善と健康管理
- ✓ 信頼できる医療機関との連携
- ✓ 精神的なサポート体制の構築
- ✓ 定期的な計画の見直しと柔軟な対応

20代のポイント

基礎を整える段階がメイン。自然妊娠の可能性が高いため、生活習慣と基礎知識を大切に。焦らずに準備を進め、長期的な視点で妊活に取り組むことができる時期です。

30代のポイント

妊娠率低下とキャリア問題が重なる時期。計画性・医療機関選び・夫婦の合意形成が重要。仕事と治療の両立を意識しながら、効率的に妊活を進めることがカギとなります。

40代以降のポイント

医療介入が中心。体調管理・治療の現実性・期間設定が最大のテーマ。専門医との早期連携と、治療の限界設定も含めた現実的な計画立案が必要です。

次のステップ

年齢層と時間軸に応じた具体的な行動計画を立て、パートナーと共有しましょう。必要に応じて専門家（産婦人科医、不妊専門医、栄養士など）に相談し、個別の状況に合わせたアドバイスを受けることをお勧めします。