

将来子どもを持ちたい！と思っているあなたへ

10年後の自分は どうなっているんだろう？

考えたことはありますか？



生活設計に必要な3つの要素

夢や目標

まず最初に、「自分にとって大切なことは何なのか」「何を実現したいのか」という人生観や自己実現のあり方について考えることが生活設計全体の指針になります。

資金計画

夢や目標をより現実的なものとして考えるために、現在の家計（収入と支出）や資産の状況を正確に把握し、将来のライフイベントに向けた資金計画を立てることが大切です。

リスク管理

夢や目標、現在の状況とあわせて、将来のリスクやその備えについて考えることも大切です。

「自分だけのライフプラン」を考えてみよう！

ライフプランを考えるには、まず自分を理解することが必要です。

大きなテーマですが難しく考えずに、自分自身を振り返りながら、

あなたにとって大切な価値観を確認しましょう。

これからの人生で迷ったときに、立ち返る原点となるはずです。

山梨ライフプランプロジェクト

山梨県での暮らしを豊かにしていくためのプロジェクト！これからの未来にはどんなライフイベントがあるのか、それぞれ費用はどれくらいかかるのかをご紹介します。あらかじめ知って考えておくことで、将来に備えた動きを今からしていきます。

理想のライフプランを
想像してみよう♪



ショートストーリー公開中！

妊娠・出産の気になるFAQ

子どもはいつ産むのがいい？

女性の体は20～30代前半が妊娠に適齢だと言われています。妊娠すると身体的にも精神的にも少し余裕がなくなってくることもあるため、あらかじめ自分のやりたいことや仕事についても考え、パートナーとも相談して理想のライフプランをたてていきましょう。

子どもが欲しいと思う方はまず**ブライダルチェック**や**プレコン検診**と呼ばれる検診を受けましょう。妊娠に影響する病気がないか、妊娠に至ることができる状態であるかなどを調べます。これは女性だけでなく、パートナーと二人で受けるのがいいでしょう。

子どもができるか心配...

プレコンセプションケアって何？

「**プレコンセプションケア**」とは妊娠前のヘルスケアのこと。自分とパートナー、そして産まれてくる赤ちゃんのための健康な体作りを目的としています。山梨県では、**県内在住の大学生**向けに**プレコンセプションケアセミナー**を開催し、その大切さを伝えています。

→やまなしライフスタイルデザインブックの「**プレコンチェックシート**」(p13)を活用してみよう！

山梨県では**不妊治療費支援事業**を行っており、**不妊検査**、**不育検査費**、**不妊治療費**(先進医療)などをサポートします。また、**不妊症及び不育症**に関する様々な悩みを相談していただけるよう、**不妊(不育)専門相談センター「ルピナス」**を設けています。

不妊治療の補助について知りたい！

妊娠から子育てでもらえる支援にはなにがある？

働いているママと**働いていないママ**では対象となる給付金が違ったり、入っている保険によって変わるので**受給漏れ**などがないようにしっかりチェックしましょう。

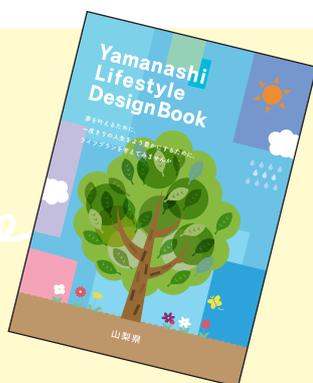
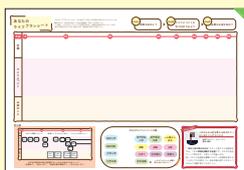
→やまなしライフスタイルデザインブックの「**子育てでもらえるお金は様々**」(p22)をみてください！

子どもが生まれると、**養育費**、**教育費**など、様々なお金がかかります。何にどれくらいかかるのかあらかじめ知っておくことで計画的に準備ができます。

→やまなしライフスタイルデザインブックの「**子育てと教育**」(p18)をみてください！

子育てってお金がかかりそう...

印刷して書き込める！
ライフコースシート付き



山梨ライフスタイルデザインブック公開中！

山梨県では『山梨ライフプランプロジェクト』として、山梨ライフスタイルデザインブックを公開中。

理想のライフプランを書き込めるワークシートや、結婚などのライフイベントにかかる費用、山梨で結婚し暮らしている先輩の声をご紹介します。



お問合せ先



山梨県人口減少危機対策本部事務局
人口減少危機対策企画グループ
TEL:055-223-1845

家族のこと、お金のこと、
人生のことを
一緒に考えてみませんか？

