



体と性のライフプランを考えていますか？



リプロダクティブヘルス・ライツ

「性と生殖の健康・権利」と訳され、性と生殖にかかわる自分の体と心が一生を通じて良い状態にあること、またその権利をさします。女性にとって、セックスは妊娠・出産につながる重大なことですが、男性ももちろん「当事者」です。

プレコンセプションケア

性別を問わず、若い世代のみなさんが早い段階から妊娠・出産・性に関する適切な知識を持ち、日々の生活や心と体の健康に向き合う事は、未来の自分だけでなく次世代、未来の子ども達の健康に繋がります。

はたちを迎えた機会に、今後どのような人生プランのもと過ごすか未来について考えてみませんか？



妊娠・出産には適した年齢があります

- 卵子：加齢とともに質・量ともに低下し、自然に妊娠する力は30歳くらいから下がり始めます。35歳くらいを過ぎると、妊娠する力が急激に低下し、不妊治療を行ったとしても、年齢が高くなるほど出産に至る確率が下がることが分かっています。
- 精子：思春期になると74日かけて毎日作られ、加齢とともに、質・量ともに低下します。
→医学的には20歳くらいから35歳くらいまでが妊娠・出産に適した年齢であると言えます。

性・体を大切にしよう


- **生理周期を知っておこう**
生理は規則的ですか？生理痛はありませんか？気になる症状がある場合は産婦人科に相談しましょう。
- **望まない妊娠をしない**
女性にとって人工妊娠中絶は身体だけでなく心にも大きな傷を負います。また、不妊症の原因になることがあります。大切なことは男女ともに、思いやりを持ち、責任ある行動をとることです。
- **無理なダイエットをしない**
無理なダイエットは、女性は無月経の原因や将来妊娠に影響を及ぼす可能性があります。男女ともに、将来の健康のため、適正体重を目安にしていきましょう。

定期的な体の健康チェックをしましょう！



健康診査・がん検診のご案内

適正体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22
例: 160cmの場合、1.6 × 1.6 × 22 = 56.3kg




性感染症予防

性感染症は、性行為やそれに関連する行為により、ウイルスや細菌が人から人へ感染しておこる病気です。
【HIV(ヒト免疫不全ウイルス/エイズ)、性器クラミジア感染症、性器クラミジア感染症、梅毒 など】
将来不妊の原因になることがあります。
また、自然には治りません。必ず、検査・治療を受けましょう。

△梅毒の感染者が急増中！
福岡県でも感染が拡大しています。治療が遅れ、放置すると重大な合併症を起こします。
気になる、または症状がある時は検査・治療を受けましょう。

匿名検査等、詳しくはこちら→



HIV/エイズの相談窓口		
(公財)エイズ予防財団 携帯電話、スマートフォンからは	0120-177-812 03-5259-1815	
月曜日～金曜日(年末年始・祝日を除く)10時～13時/14時～17時		
エイズ予防情報ネット (API-Net)	HIV検査相談マップ (全国HIV/エイズ・性感染症検査・相談窓口情報サイト)	HIVマップ (すぐに役立つHIVの情報サイト)
		

避妊について

望まない妊娠を避けるために、正しく避妊をすることはとても重要です。全国の年齢階級別にみた人工妊娠中絶実施率では、**20～24歳が最も多くなっています。**

<避妊法>

● コンドーム

ゴムやポリウレタン製の袋を男性性器に装着し、精子が外に漏れるのを防ぐ方法。正しく装着すれば性感染症予防にも効果がある。

● ピル(経口避妊薬、OC)

女性ホルモンを含んだ錠剤を毎日飲み続けることで妊娠を防ぐ方法。性感染症は防ぐことができないためコンドーム等との併用が推奨される。

● 緊急避妊法(アフターピル)

無防備な性交(避妊しなかった)やコンドームの破損、レイプなどのアクシデントの際の最後の避妊手段。

原則性交から**72時間以内**に産婦人科を受診し、緊急避妊薬を服用。これにより、受精卵の着床を防ぎ妊娠の成立を防ぐ。妊娠阻止率は100%ではありません。**あくまでも、緊急手段として心得ましょう。**



膣外射精では避妊できません



気になった時の相談窓口

相談窓口	相談内容	連絡先
筑紫野市 こども家庭センター 	妊娠・出産・育児に関する相談	092-923-1113 092-923-1115 月～金曜(祝日・年末年始除く) 8:30～17:00
福岡県プレコンセプション ケアセンター 福岡県子育て支援課 (母子保健係) 	思春期からの人々を対象とした性と健康に関する正しい知識の相談窓口 専門医師(泌尿器科・産婦人科)のオンライン相談 相談は無料です	092-409-4936 電話:日～木(10:00～18:00祝日除く) 来所:電話予約 メール・LINE:24時間365日受付 
SOS電話相談 (妊娠・子育て・思春期・パパのための子育て) 福岡県助産師会 	妊娠お悩み相談室 ・月経が遅れている ・病院に行くべきか迷っている ・彼女を妊娠させてしまったどうしよう ・産みたいけどお金がない など	092-406-5118月～土(祝日含む) お盆・年末年始を除く9:00～17:30 メール相談は助産師会HPから 
性とからだのヘルプBOOK ふくおか (性とからだに関する知識を学べる LINEアカウント) 福岡県健康増進課 	「からだのこと」「性行為のこと」等、性やからだに関する疑問点についてQ&A形式で知ることができます。 妊娠・出産・思春期等の各種相談窓口もアカウント内で案内しています。	LINEID095ufwhp 
はじめようプレコンセプションケア スマート保健相談室 こども家庭庁 	プレコンセプションケアに関する情報 ・相談窓口一覧 ・正しい知識Q&A ・シンポジウム・イベント情報 ・関連する情報や普及啓発資料 など	