

10. 避妊方法

避妊と性感染症予防のために、必ずコンドームを装着しましょう。膣外射精(外だし)で、避妊はできません。コンドームと低用量ピルを併用すると、さらに避妊効果が高まります。

ヘルスケアラボ

厚労省
研究班監修



性の多様性、
避妊・性感染症など、
くわしくはこちら
(他の項目も見てね!)



緊急避妊薬

コンドームが破れた!低用量ピルを飲み忘れた!避妊していない!などの場合は、性交後72時間以内に医療機関に相談し、緊急避妊薬の処方を受けましょう。

緊急避妊産婦人科
医療機関一覧



厚労省HP

11.

12. 性感染症

- 性感染症は、性行為があれば誰でもかかりうる病気です。妊娠中に感染すると胎児に影響することもあります。
- 性感染症予防にコンドームを使いましょう。
- 検査や治療は、パートナーと一緒に受けることが大切です。

13. 人工妊娠中絶

- 人工中絶手術を受けられるのは、妊娠21週までです。ただし身体への負担を考えるならば、妊娠11週までに手術を受けることが望まれます。妊娠が分かった場合、できるだけ早く病院を受診しましょう。

HUMAN+
人工妊娠中絶
について



病院受診することがためられる人へ
一人で悩まず、大人や相談機関に相談しましょう

避妊、妊娠の不安、予定外の妊娠、中絶、LGBTなどの相談

ほっと電話・LINE相談



相談は秘密厳守!
安心して
相談してください。



性の多様性を認める社会に

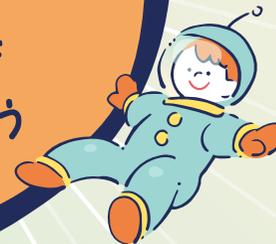
01.

「性」は生まれた時に決められた性別だけではなく、自分が認識している性別、恋愛感情や性的欲求の有無、恋愛対象になる性別、表現したい性別(ファッションや言葉遣いなど)があり、誰もがグラデーションのある「性」をもっています。「男らしさ」「女らしさ」に縛られることなくジェンダー平等の意識をもつこと、性の多様性を理解することは、皆が「自分らしく」生きられる社会につながります。

10代・20代 のあなたへ

性について知ってほしい13のこと

性の自己決定が できる人になろう



02.

性的同意

ハグやキス、性交など性行動をする時は、お互いが同意することが必須です。対等な関係の上で、どのような行為をいつどこでするか・しないかを話し合っで決めます。決めた後に、気持ちが変わることもあります。

✓当てはまったら要注意 これってデートDV?

- 相手の携帯電話をチェックし、勝手にアドレスを消す
- すぐに返信しないと怒る
- どこに誰といるか、逐一報告させる
- 「バカ」「性格が悪い」などと繰り返す
- 無視する ■怒鳴る ■避妊しない
- 「別れるなら死ぬ」などと脅す ■浮気をする
- 中絶を強要する、逆に産むことを強要する
- 断りなく、動画や写真を撮る
- 働くことを妨害したり、責がせたりする
- 性交を断ると、機嫌が悪くなる

パートナーが当てはまるようなら
専門機関に相談しよう!



03.

セルフプレジャー(自慰行為)のルール

- 性欲は、セルフプレジャーでコントロールします。
- ルールを守りましょう！
 - ①プライベートを確保できる場で
 - ②清潔に ③強すぎない刺激で
 - (男性は強い刺激を続けると、射精障害になることがあります)

男性のからだの悩み



富山県HP

04.

包茎のはなし

- 包茎とは、勃起しても、手で引っ張っても包皮がむけない状態をいいます。
- 包茎については、泌尿器科で相談しましょう。

05.

受けよう HPVワクチン

- 子宮頸がんの原因となる、ヒトパピローマウイルス (HPV) の感染を防ぐ予防接種です。
- 子宮頸がんは 20~30 代で増えています。
- 定期的に子宮頸がん検診を受けましょう。
- 男性も HPV ワクチンを打つことができます。

HPVワクチンQ&A



厚労省HP

06.

月経のはなし

- 月経中や月経前の身体や心の不調は、お薬(鎮痛薬・漢方薬・低用量ピル)でコントロールできます。
- 自分に合った方法を、産婦人科で相談しましょう。月経困難症を放置すると、不妊症になる場合があります。

月経にまつわる不調はがまんしないで!

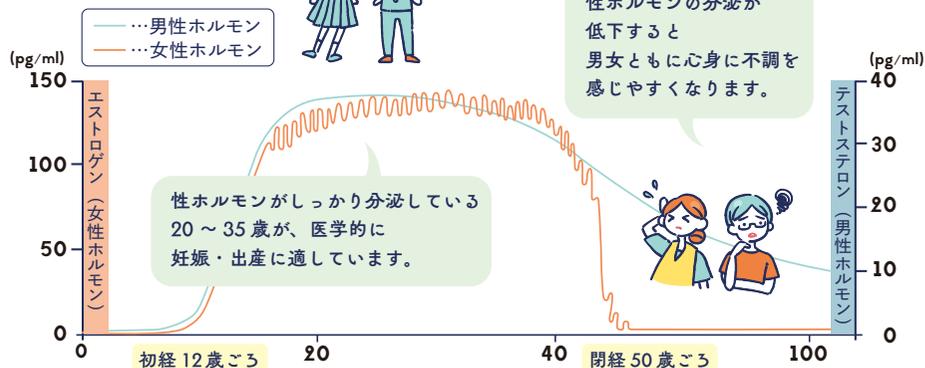


富山県作成リーフレット(R4.2)

07. 性ホルモンの一生の変化とからだの変化

プライベートゾーンの相談、検査、治療ができる病院の診療科は

女性は産婦人科
男性は泌尿器科



若年妊娠・出産 08.

10代ではまだ身体が妊娠の準備ができておらず、早産などが起こることがあります。また学校との両立や経済的な問題をかかえることもあります。今妊娠したら、子どもを育てていけるかどうかを考えましょう。妊娠の不安や予定外に妊娠した場合は、1人で悩まず、周囲の大人に相談したり電話やSNS相談を活用しましょう。

妊娠の不安、予定外の妊娠などの悩み



富山県
ほっとラインHP

09. いずれ子どもがほしい方へ

~プレコンセプションケアの推進~

- 卵子や精子の状態は、年齢の影響を受けます。年齢を考慮したライフプランを考えましょう。
- 健康には、睡眠・食事・適度な運動が大切です。
- 妊娠前から葉酸を積極的にとることを厚生労働省は推奨しています。
- 妊娠初期の女性が風しんにかかると、赤ちゃんに影響することがあります。男女ともに抗体が低い場合はワクチン接種を検討しましょう。
- 里親や養子縁組など、家族のあり方は色々あります。

自分と未来の家族のための健康チェックリスト



国立成育医療研究センター

風しんの予防対策徹底をお願いします



富山県HP

プレコンセプションケアとは

プレとは「前」、コンセプションとは「妊娠」という意味です。プレコンセプションケアとは、若い男女が将来のライフプランを考え、今より健康を考慮した生活を送ることで、将来より健康になることを意味します。プレコンセプションケアを行うことは、自分の健康だけではなく、次世代の子どもたちの健康の可能性も広げてくれます。

自分が理想とするライフプランを実行するために、心身ともに健康であることを心がけよう