

令和8年度  
薬物乱用防止教育及び  
性教育に関する指導者研修会  
2026/07/02~07/30  
@YouTube

『いま子ども達に伝えたい  
“プレコンセプションケア”』

医療法人 神岡産婦人科医院  
ヒルズレディースクリニック  
副院長 嶋田 亜公子  
しまだ あきこ

1

事前アンケート  
にご協力を  
お願いします。

県教委性教育講演 事前アンケート  
レスポンスリンクを共有

Google フォームのフォーム  
Scarica l'app per creare moduli illimitati!

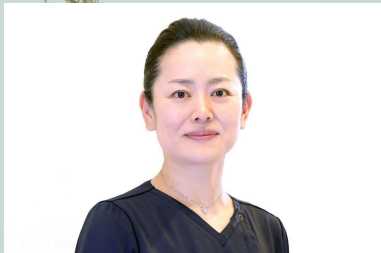
2



## 自己紹介させてください



3



群馬県桐生市出身

群馬県立前橋女子高校卒業後

2006年 群馬大学医学部医学科卒

2006～2008年 桐生厚生総合病院で初期研修

2008年 群馬大学医学部産科婦人科学教室入局  
以降 県内関連病院での勤務を経て、

2014年～ 医療法人神岡産婦人科医院勤務  
ヒルズレディースクリニック 副院長

- ◎産婦人科専門医
- ◎性教育認定講師
- ◎思春期保健指導士



4

# こんなところで働いています



5

# 産婦人科医の日常



妊婦健診  
婦人科診察



手術



分娩立ち合い

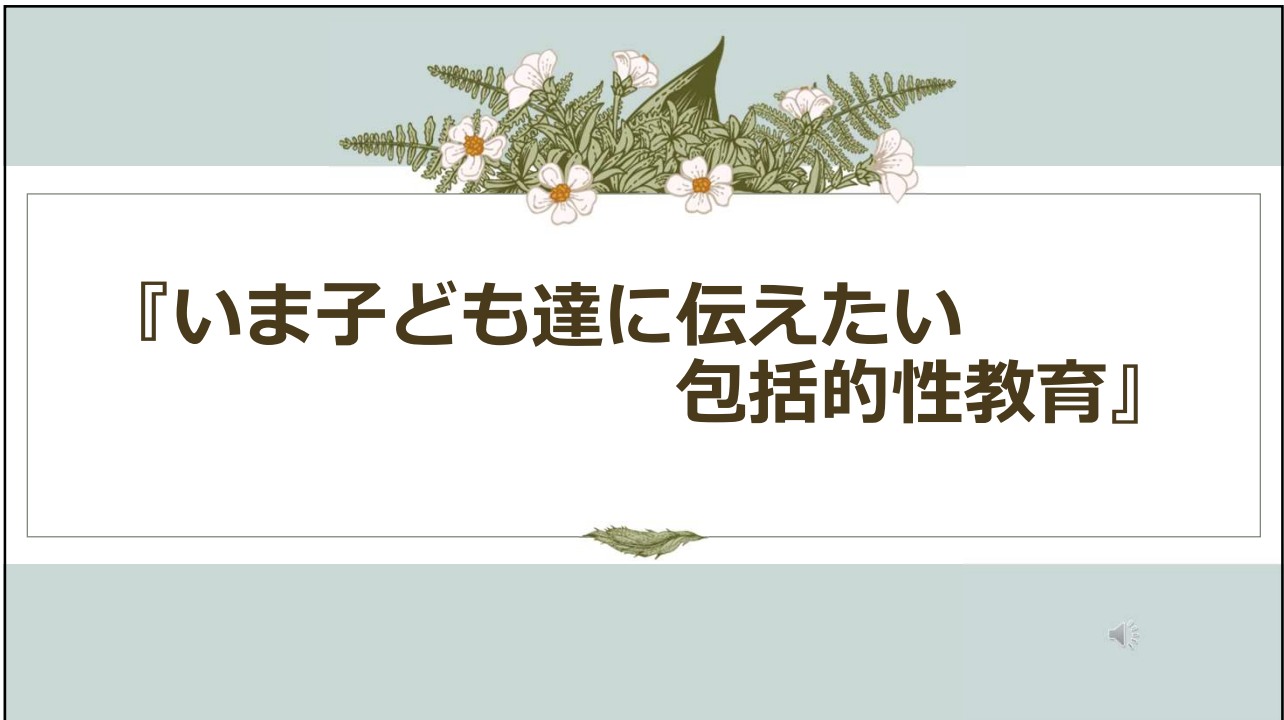


不妊治療

6



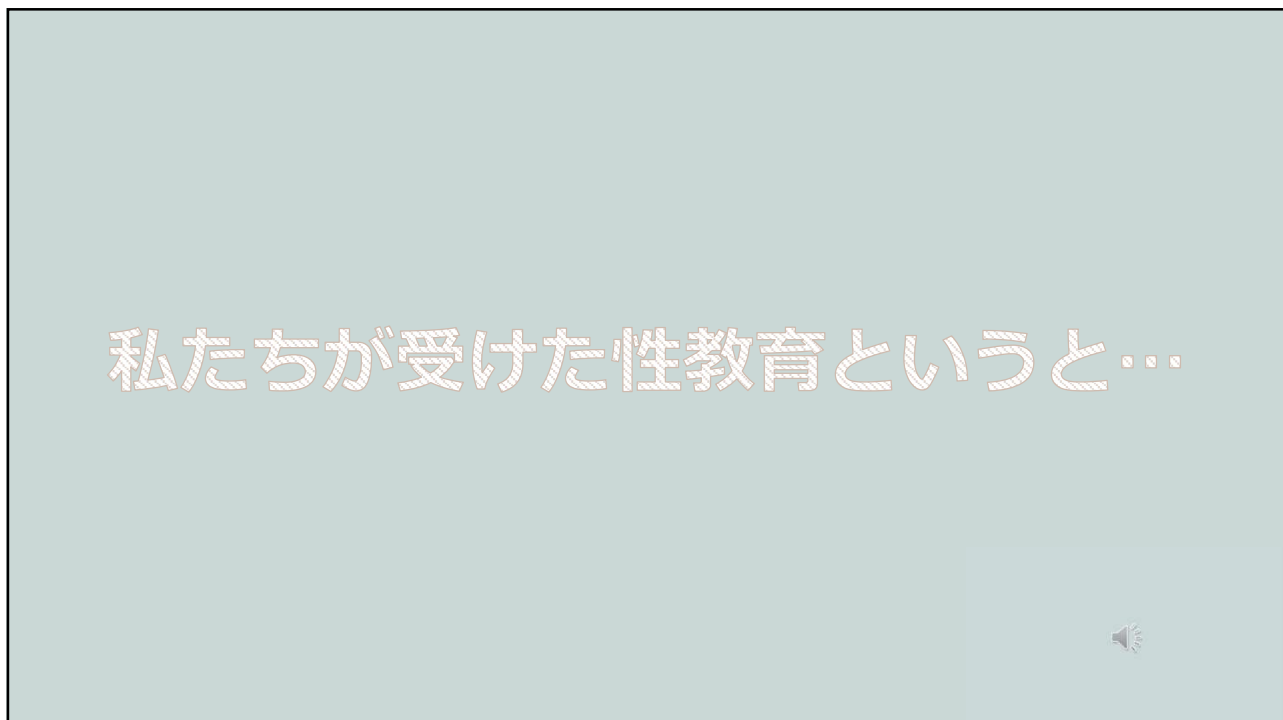
7



8



9



10



11

**国際セクシュアリティ教育ガイドランスの考え方**

8つのキーコンセプトを、すべての年齢で何度も何度も学び、年齢に応じてらせん状に発展させていきます

人間関係 価値観、人権、文化、セクシュアリティ ジェンダーの理解 暴力、同意、安全 健康と幸福 人間の身体と性行動 セクシュアリティと性的行動 性と生殖に関する健康

15～18歳以上  
らせん型の学びで、理解がつながり、生きる力になります

12～15歳  
年齢や発達に合わせて、内容がより深く、広く発展していきます

9～12歳  
すべての年齢ですべてのコンセプトを学びます

5～8歳

包括的性教育では、すべてのコンセプトをすべての年齢で学び、繰り返しながら、らせん型に発展させていきます。

この画像は星野貴希がAIを使用して作成しました

12



# 『いま子ども達に伝えたい “プレコンセプションケア”』



13

プレコンセプションケアとは・・・？



プレ = 前  
pre

コンセプション = 妊娠、受胎  
concpation



14

# プレコンセプションケア の話の前に...



15



## 不妊と不妊治療の話



16

## 野田聖子議員の言葉



私は40歳で結婚し、不妊治療を経験しました。  
 卵子提供によって50歳で出産した時にはバッシングを受けました。  
 後悔はありませんが、50歳で産まざるを得なかった原因は  
 性教育です。  
 結婚するまで生理があれば何歳でも産めると考えていましたから。  
 たとえ国会議員であったとしても、  
 義務教育で学んでいないことは知らないのです。



2023/01/28 AERA記事より抜粋  
<https://dot.asahi.com/articles/-/631?page=1>

17

## 不妊とは？



「妊娠を望む健康な男女が  
 避妊をしないで  
 性交をしているにもかかわらず、  
 一定期間妊娠しないもの」


日本産婦人科学会HPより抜粋

18

## 不妊とは??

“避妊をしないで性交”・・・週に2～3回

“一定期間”・・・1年で80%が妊娠  
 ・・・2年で90%が妊娠

→妊娠しなかった20% or 10%が不妊 

19

## 女性の活躍と妊娠・出産・育児

18歳未満の子どもがいる母親の就業率



「国民生活基礎調査」のデータを基に編集部作成

nippon.com

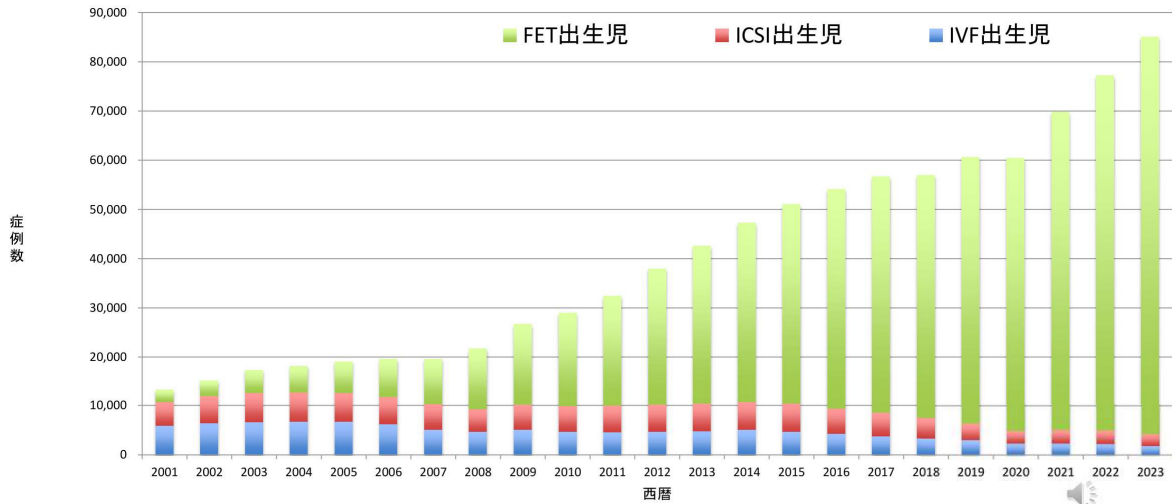
万世帯



図12 専業主婦世帯と共働き世帯 | 早わかり グラフでみる長期労働統計 | 労働政策研究・研修機構 (JILPT)

20

# 日本は不妊治療大国！

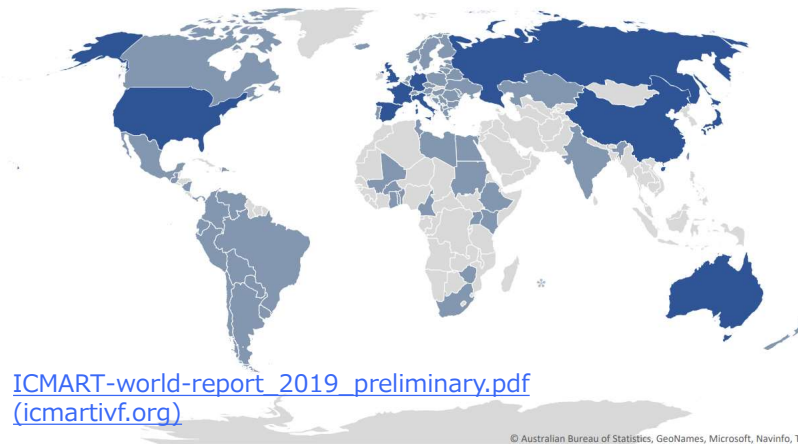


日本産婦人科学会 2023年 体外受精・胚移植等の臨床実施成績 より

21

## ICMART Contributors 2019

81 countries, 3230 clinics



### Leading countries

|           |           |
|-----------|-----------|
| China     | 1 121 510 |
| Japan     | 455 499   |
| USA       | 182 187   |
| Russia    | 157 132   |
| Spain     | 129 238   |
| France    | 117 572   |
| Germany   | 107 136   |
| Italy     | 84 890    |
| Australia | 79 565    |
| UK        | 68 341    |

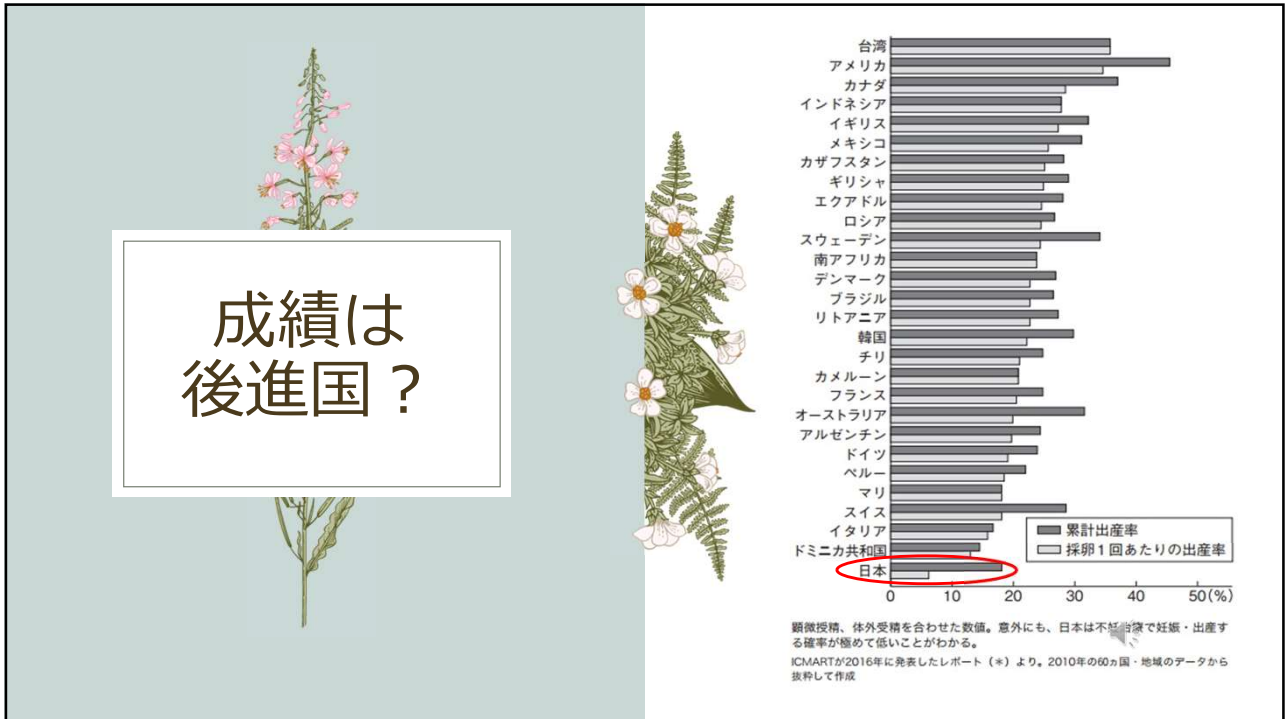
**73.4%**  
of cycles

[ICMART-world-report\\_2019\\_preliminary.pdf](#)  
([icmartivf.org](http://icmartivf.org))

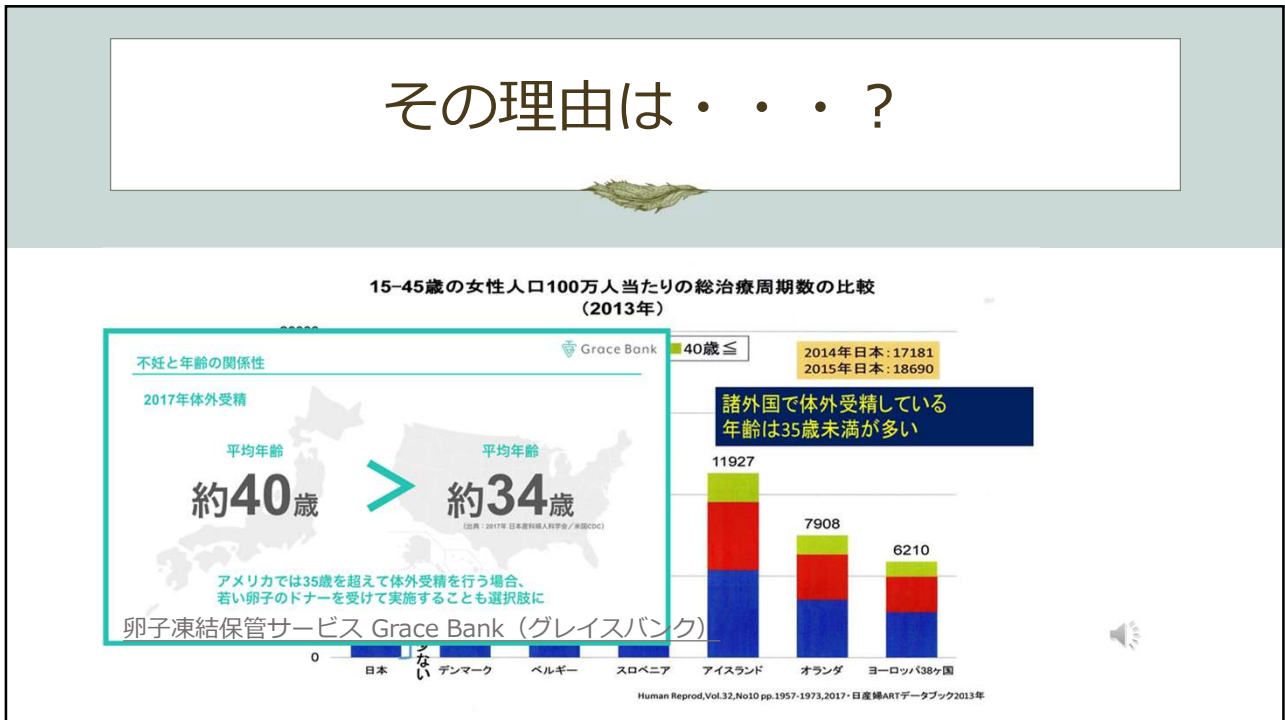
Powered by Bing  
© Australian Bureau of Statistics, GeoNames, Microsoft, Navinfo, TomTom, Wikipedia

≈ 90 - 95 % of World ART activity

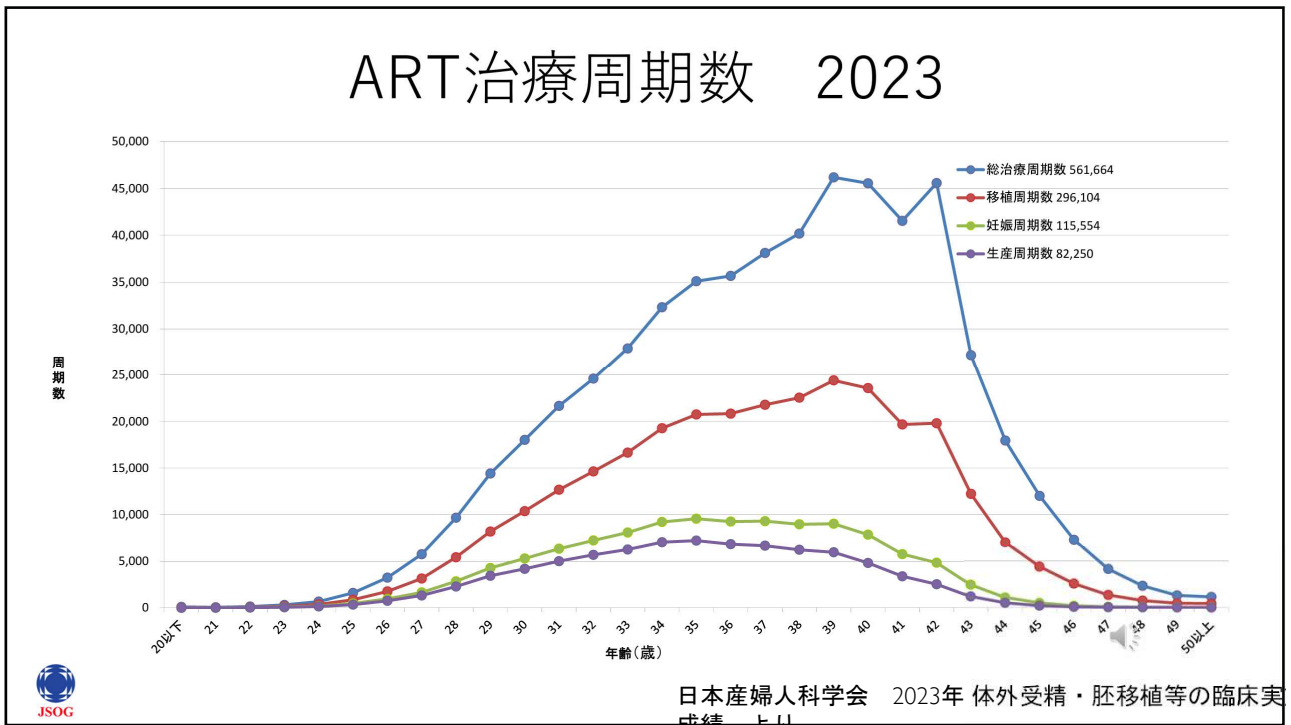
22



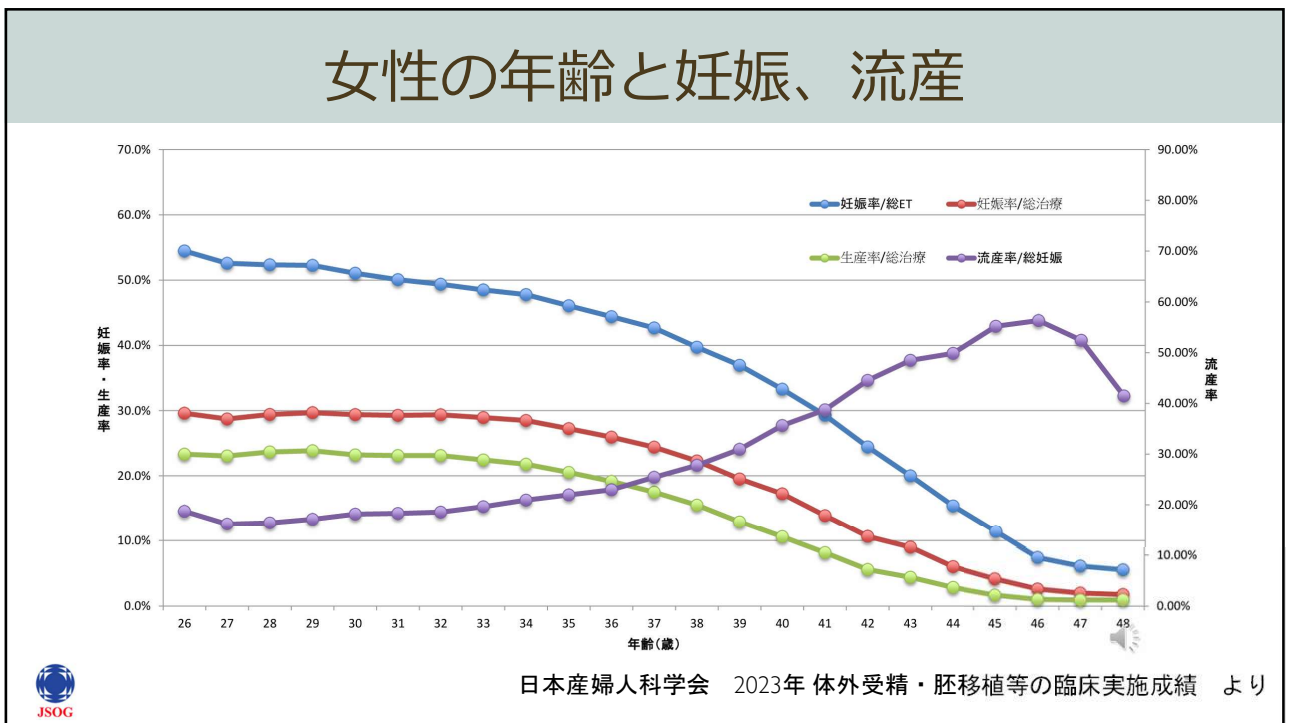
23



24

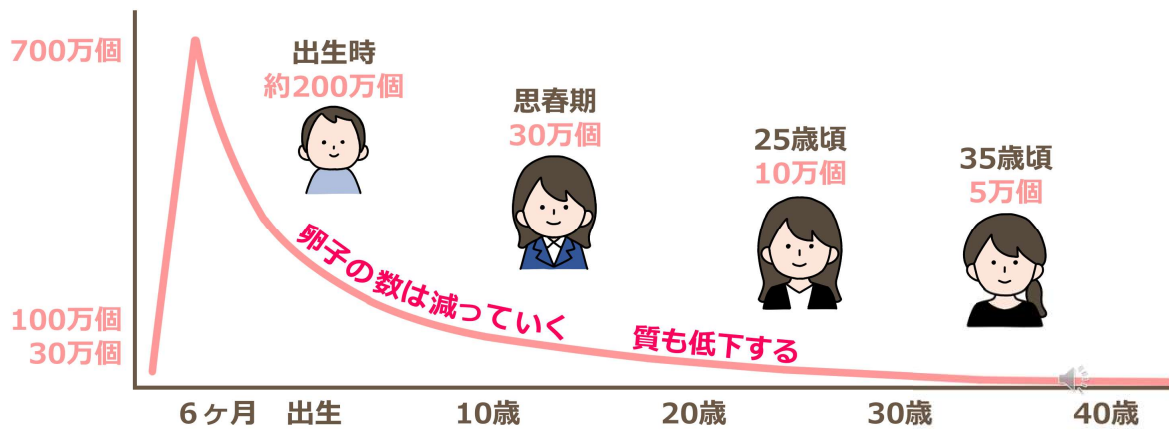


25



26

## 卵子の老化について



27

## 不妊の原因

● 男性因子 ● 卵巣因子 ● 卵管因子 ● 子宮因子 ● 免疫因子 ● その他

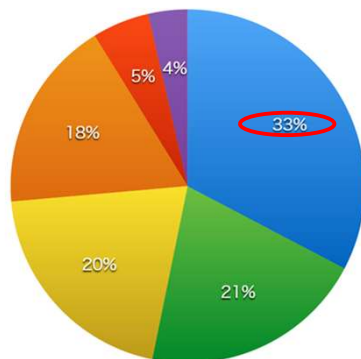


図2 不妊原因の割合

公益社団法人 日本産婦人科医会HPより

[https://www.jaog.or.jp/lecture/5-](https://www.jaog.or.jp/lecture/5-%E4%B8%8D%E5%A6%8A%E3%81%AE%E5%8E%9F%E5%9B%A0%E3%81%A8%E6%A4%9C%E6%9F%BB/)

%E4%B8%8D%E5%A6%8A%E3%81%AE%E5%8E%9F%E5%9B%A0%E3%81%A8%E6%A4%9C%E6%9F%BB/

28



# プレコンセプションケア

いつか子どもが欲しいと思った時のために・・・



29

プレコンセプションケアとは・・・？



プレ = 前  
pre

コンセプション = 妊娠、受胎  
concpation



30

## WHO(世界保健機構)の定義

「妊娠前の女性とカップルに  
医学的・行動学的・社会的な  
保健介入を行うこと」



31

## CDC(米国疾病予防管理センター)の定義

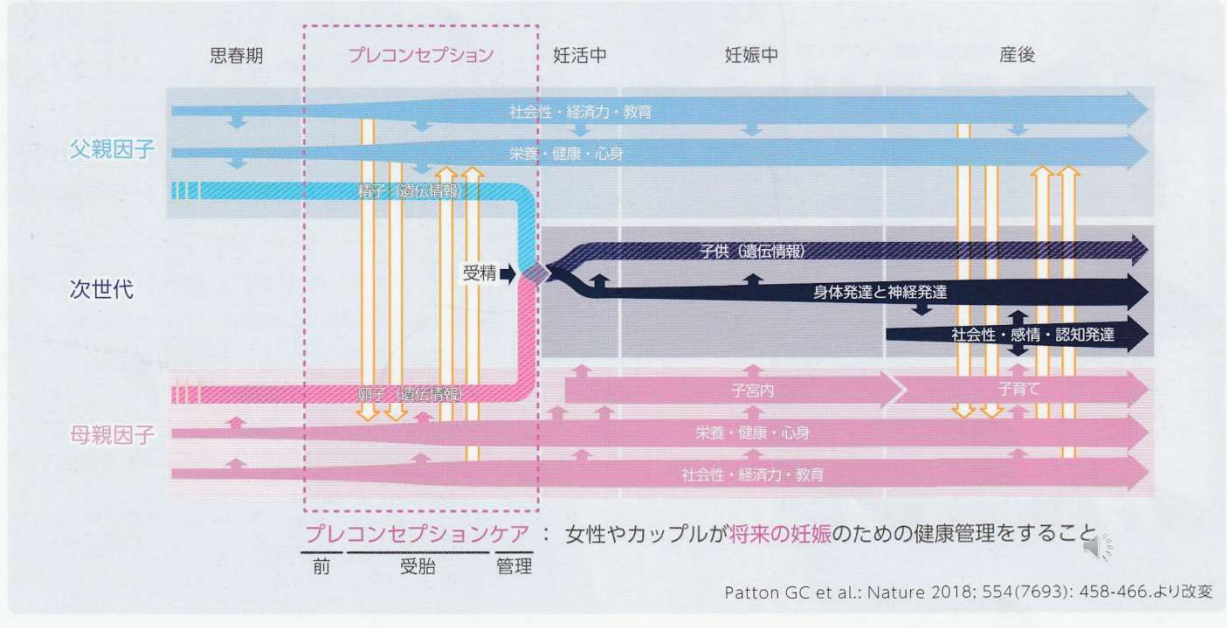
「女性の健康と妊娠転機に対する  
医学的・行動的・社会的リスクを、  
予防と管理を通じて  
特定・修正することを目的とした一連の介入」



32

図1 親から子への影響とプレコンセプションケアの概念

出典：川崎医科大学 特任准教授 太田邦明先生作成資料



33

## プレコンセプションケア推進5か年計画 ～性と健康に関する正しい知識の普及と 相談支援の充実に向けて～

令和6年度補正予算で5億円が計上

34

こどもみんな  
こども家庭庁

## プレコンセプションケア推進5か年計画（概要）

～性と健康に関する正しい知識の普及と相談支援の充実に向けて～

004\_s02\_00.pdf

**背景と経緯**

- 「成育医療等基本方針(令和5年3月改定)」にプレコンセプションケアの推進についての方針が定められたほか、「経済財政運営と改革の基本方針2024」に「相談支援等を受けられるケア体制の構築等プレコンセプションケアについて5か年戦略を策定した上で着実に推進する」旨が盛り込まれた。
- 若い世代が自分の将来を展望する際に、性や健康・妊娠に関する正しい知識の取得方法や、相談する場所・手段について、必ずしも広く知られていない現状を踏まえ、「プレコンセプションケアの提供のあり方に関する検討会 ～性と健康に関する正しい知識の普及に向けて～(座長：五十嵐隆国立成育医療研究センター理事長)」において、プレコンセプションケアに係る課題と対応について整理を行い、「プレコンセプションケア推進5か年計画」を策定。

**今後5年間の集中的な取組**

対象者層

**性や健康に関する正しい知識の普及と情報提供**

- ★ SNS等を活用した積極的な情報発信。
- ★ プレコンセプションケアの普及に係る人材（プレコンサポーター）を育成するとともに、啓発資料の作成等、自治体・企業・教育機関等における講演会等の開催支援。

**相談支援の充実（一般相談）**

- ★ 「性と健康の相談センター」等プレコンセプションケアに関する一般的な相談ができる窓口の認知を推進。
- ★ 身近な地域において医療機関等も含め、専門家による相談支援体制の整備を図る。
- ★ 夜間休日対応の実施や、電話・オンライン相談、メールやSNSの活用等、相談者の利便性に配慮。

**相談支援の充実（専門相談）**

- ★ 基礎疾患を有する方等が、医療機関等でプレコンセプションケアに関する相談ができるよう、全国に相談窓口を展開するとともに、専門外の医師の適切な対応にも資するよう、医療者用相談対応マニュアルを作成し、周知。

**現状・課題とその対応にあたっての基本的な考え方**

**1. プレコンセプションケアに関する概念の普及**

- プレコンセプションケアは「性別を問わず、適切な時期に、性や健康に関する正しい知識を持ち、妊娠・出産を含めたライフデザイン（将来設計）や将来の健康を考えて健康管理を行う」概念であるが、言葉自体や概念についての認知度は低い。
- 思春期から成人期に至るまで、性別を問わず全ての人が、発達段階や状況に応じてプレコンセプションケアという概念を知り、それに関する知識について、適切に身につけることは重要。

**2. プレコンセプションケアに関する相談支援体制の充実**

- プレコンセプションケアに関する相談先として、自治体における「性と健康の相談センター」等があるが、広く知られていない現状がある。
- 若い世代の方が、より相談しやすくなるような体制づくりが必要。

**3. 専門的な相談支援体制の強化**

- 基礎疾患のある女性が、説明を受けず、妊娠する方がいる実情や、かかりつけ医等と産婦人科医の連携が不十分という指摘も。
- 産婦人科以外の医師もプレコンセプションケアに関して十分な知識を持つとともに、かかりつけ医等と産婦人科医の必要な連携に資する情報提供資料が必要である。

**取組推進にあたって**

- プレコンセプションケアの推進にあたっては、若い世代の意見を聴き、当事者のニーズに沿った取組を実施し施策の効果を定期的に評価。
- 国は、国立成育医療研究センターと連携し技術的に支援、自治体は国の「5か年計画」を参考に「**地方版推進計画**」を策定する等計画的に推進。

35

## プレコンセプションケア推進5か年計画指標一覧

(国が実施する今後5年間の集中的な取組)

| III. 1. 性や健康・妊娠に関する正しい知識の積極的な普及と情報提供          |                                       |               |        |
|---|---------------------------------------|---------------|--------|
| 項目  | 指標                                    | 現在            | 5年後の目標 |
| プレコンセプションケアに関する知識の深化                          | 若い世代におけるプレコンセプションケアの概念の認知度            | 1割以下          | 80%    |
| プレコンセプションケアの普及に係る人材育成                         | プレコンサポーターの人数                          | —             | 5万人以上  |
| 自治体・企業・教育機関等でのプレコンセプションケアについての取組のサポート         | 自治体における性と健康の相談センター事業の実施率（連携して行う場合を含む） | 約70%<br>（※1）  | 100%   |
|   | 企業におけるプレコンセプションケアに関する取組の実施率           | 約30%<br>（※2）  | 80%    |
| III. 2. プレコンセプションケアに関する相談支援の充実（一般相談）          |                                       |               |        |
|   | 若い世代における一般的な相談窓口の認知度                  | —             | 100%   |
| III. 3. プレコンセプションケアに関する医療機関等における相談支援の充実（専門相談） |                                       |               |        |
|   | プレコンセプションケアに関する専門的な相談ができる医療機関数        | 約60機関<br>（※3） | 200以上  |

※1 90/129自治体（令和4年度変更交付ベース）  
 ※2 令和6年度健康経営度調査に回答した大規模法人3,869社中  
 ※3 参考：妊娠と薬外来の拠点病院は57か所（令和6年3月時点）

16

36

18

プレコンセプションケア推進5か年計画  
～性と健康に関する正しい知識の普及と相談支援の充実に向けて～

令和7年5月22日  
プレコンセプションケアの提供のあり方に関する検討会

こどもまんなか  
こども家庭庁

プレコンセプションケアの提供のあり方に関する検討会  
～性と健康に関する正しい知識の普及に向けて～  
こども家庭庁

37

プレコンセプションケア推進5か年計画

少子化対策

SRHR

包括的性教育

38



# プレコン



## Do you want to have **KIDS** in the future?

9 THINGS YOU SHOULD KNOW NOW

- ### 1

Women are born with all the eggs they are going to have. Female fertility declines gradually from age 30. By age 45, 90% of the eggs are gone. From puberty most produce around all their life but some quality declines with age.

### 2

In some countries, they produce about 100 million sperm. Once a month, a woman produces one egg - only releasing about 500 eggs in her whole lifetime.

### 3

Women and men should aim to be as healthy as possible before they start trying for a baby. Being a healthy weight, not smoking, drinking alcohol and caffeine, and exercising regularly increases the chance of pregnancy and is important for the long-term health of children.
- ### 4

5 4 3 2 1

Pregnancy is only possible from about five days before ovulation through to the day of ovulation - the fertile window, having plenty of sex during these days increases the chance of pregnancy.

### 5

Fertility is again! It's best to start trying sooner than later. Women younger than 30 have about a 20% chance of getting pregnant each month but the chance to drop to about 10% after 35. When the male partner is over the age of 40 there is an increased risk of miscarriage and certain conditions in the offspring, such as autism.

### 6

Most people get pregnant within a year of trying. If you have been trying for 12 months or more (six months if you're a woman older than 35) without success, it's time to talk to your doctor about your options so you may have interesting.
- ### 7

Sexually transmitted infections (including HIV and genital herpes), meningitis, other sexually transmitted infections, pelvic inflammatory disease, endometriosis, uterine fibroids and polyps, some environmental pollutants and workplace chemicals can affect fertility if you have concerns, talk to your doctor.

### 8

IVF cannot work miracles. The chance of having a baby after one IVF attempt is around 20% for women aged under 35, but only about 10% for women aged between 40 and 44 and over 40 it's almost zero.

### 9

Fertility treatment can help infertile heterosexual couples, same-sex couples and single people have children. Talk to a fertility expert about the available options.



The poster was produced in collaboration with the global groups and groups listed above. For more information visit [www.fertilityeurope.eu](http://www.fertilityeurope.eu) or [www.poorfertility.org.au](http://www.poorfertility.org.au). Fertility education is effective see <http://dx.doi.org/10.1093/humdev/107>.

<https://fertilityeurope.eu/fertility-education-posters/>


39

1
2
3

女性の卵子は、生まれたときに持っていた個数から増えません。  
女性の生物学的な妊娠能力は35歳頃から大きく下がります。  
37歳には90%の卵子が失われてしまいます。  
男性は思春期以降、精子を作り続けることができますが、精子の質は年齢とともに低下します。

男性は1回の射精につき約1億個の精子を生み出します。  
女性はひと月に1個の卵子を出します。  
女性が排卵する卵の数は生涯で500個だけです。

男性も女性も、妊活を始める前から、できるだけ健康を保ちましょう。  
健康的な体重で、禁煙し、アルコールとカフェインを控え、定期的に運動することは妊娠の確率を高めます。  
そして、生まれてきた子どもたちの将来の健康にもつながります。



40



妊娠ができるのは、排卵の5日前から排卵当日までです（妊娠可能期間）。この期間にたくさん夫婦生活を持つことで妊娠の可能性が高まります。

生物学的な妊娠能力は年齢と関係しています。妊活は早いほど良いのです。30歳未満の女性であれば毎月20%の確率で妊娠できますが、40歳の女性では毎月5%まで落ちます。男性が45歳を超えると、流産の確率や生まれてくる子の疾病（自閉症など）の確率が高まります。

多くの人は妊活を始めて1年以内に妊娠します。もしあなたが1年以上（35歳以上の女性なら6か月以上）妊活しても授からないなら、不妊症の可能性もあります。受診をして相談してみましょう。



41



性感染症（HIVや性器結核を含む）、思春期以降のおたふくかぜ、停留精巣、多嚢胞性卵巣症候群、子宮内膜症、月経不順、環境中汚染物質や環境の化学物質は生物学的な妊娠能力に影響します。心配なことがあれば、医師に相談してみましょう。

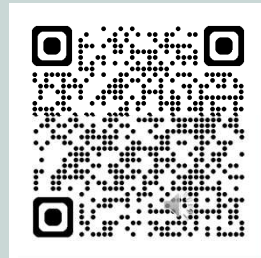
体外受精（高度不妊治療）も奇跡を起こすことはできません。1回の体外受精で赤ちゃんを持てる確率は、35歳未満の女性で約30%ですが、40～44歳の女性では約10%です。45歳を超えるとほぼ0%です。

不妊に悩む方々も不妊治療で子どもを持てる可能性があります。どのような治療があるか、生殖医療の専門家と相談しましょう。



42

- ・ プレコンセプションケアセンター
- ・ プレコンノート



[プレコンノート | 国立成育医療研究センター \(ncchd.go.jp\)](#)

43

文字サイズを大きくする English and Other Languages  
 代表: 03-3416-0181 / 予約センター (病院): 03-5494-7300  
 (月~金曜日 (祝祭日を除く) 9時~17時)

交通案内 お問い合わせ 取材・撮影について X f サイト内検索 調達情報

患者・ご家族の方へ 医療関係者の方へ 研究者・企業の方へ ご寄付について 採用・研修 国立成育医療研究センターについて

+ 病院  
 ▲ 研究所  
 ▼ 臨床研究センター

[トップ](#) > [患者・ご家族の方へ](#) > [病院の紹介](#) > [各診療部の紹介](#) > [プレコンセプションケアセンター](#)

## プレコンセプションケアセンター


[プレコンセプションケアセンターについて](#)
[プレコンチェック \(検診とカウンセリング\)](#)
[プレコン相談](#)

[プレコン・チェックシート](#)
[セミナーレポート](#)
[プレコンノート](#)

[プレコンセプションケアセンター | 国立成育医療研究センター](#)

44

2025年7月改訂



## プレコンセプションケア・チェックシート


～もっとすてきな自分に、そして未来の家族のために～

- 適正体重をキープしよう。
- 禁煙する。受動喫煙を避ける。
- アルコールを控える。妊娠したら禁酒する。
- バランスの良い食事をこころがける。
- 食事とサプリメントから葉酸を積極的に摂取しよう。
- 1日60分以上からだを動かそう（目安1日8000歩以上）できれば週60分以上の運動や週2-3日の筋トレを！
- ストレスをためこまない。
- よい睡眠をとろう。
- 感染症から自分を守る。（風疹・B型/C型肝炎・性感染症など）
- ワクチン接種をしよう。（風疹・インフルエンザなど）
- パートナーと一緒に健康管理をしよう。

**女性用**  
男性用もご覧ください！

- 危険ドラッグを使用しない。
- 有害な薬品を避ける。
- 生活習慣病をチェックしよう。（血圧・糖尿病・検尿など）
- がんのチェックをしよう。（乳がん・子宮頸がんなど）
- HPVワクチンを接種したか確認しよう。
- かかりつけの婦人科医をつくらう。
- 持病と妊娠について知ろう。（薬の内服についてなど）
- 家族の病気を知っておこう。
- 歯のケアをしよう。
- 計画：将来の妊娠・出産をライフプランとして考えてみよう。


もっとすてきな自分になるために、未来の家族のために、できることから始めて、1つずつチェック項目を増やしていきましょう。



2025年7月改訂

45

2025年7月改訂



## プレコンセプションケアチェックシート


～もっとすてきな自分に、そして未来の家族のために～

- バランスの良い食事をこころがけ、適正体重をキープしよう。
- 1日60分以上からだを動かそう（目安1日8000歩以上）できれば週60分以上の運動や週2-3日の筋トレを！
- たばこや危険ドラッグ、過度の飲酒はやめよう。
- ストレスをためこまない。
- よい睡眠をとろう。

**男性用**  
女性用もご覧ください！

- 生活習慣病やがんのチェックをしよう。
- パートナーと一緒に健康管理をしよう。
- 感染症から自分とパートナーを守る。（風疹・B型/C型肝炎・性感染症など）
- ワクチン接種をしよう。（風疹・おたふくかぜ・インフルエンザなど）
- HPVワクチンをうとう。
- 自分と家族の病気を知っておこう。
- 計画：将来の妊娠・出産やライフプランについてパートナーと一緒に考えてみよう。

もっとすてきな自分になるために、未来の家族のために、できることから始めて、1つずつチェック項目を増やしていきましょう。



2025年7月改訂

46

# やせと肥満

47



## プレコンセプションケア・チェックシート

～もっとすてきな自分に、そして未来の家族のために～

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> 適正体重をキープしよう。</li> <li><input type="checkbox"/> 禁煙する。受動喫煙を避ける。</li> <li><input type="checkbox"/> アルコールを控える。妊娠したら禁酒する。</li> <li><input type="checkbox"/> バランスの良い食事をこころがける。</li> <li><input type="checkbox"/> 食事とサプリメントから葉酸を積極的に摂取しよう。</li> <li><input type="checkbox"/> 1日60分以上からだを動かそう（目安1日8000歩以上）できれば週60分以上の運動や週2-3日の筋トレを！</li> <li><input type="checkbox"/> ストレスをためこまない。</li> <li><input type="checkbox"/> よい睡眠をとろう。</li> <li><input type="checkbox"/> 感染症から自分を守る。（風疹・B型/C型肝炎・性感染症など）</li> <li><input type="checkbox"/> ワクチン接種をしよう。（風疹・インフルエンザなど）</li> <li><input type="checkbox"/> パートナーと一緒に健康管理をしよう。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 危険ドラッグを使用しない。</li> <li><input type="checkbox"/> 有害な薬品を避ける。</li> <li><input type="checkbox"/> 生活習慣病をチェックしよう。（血圧・糖尿病・検尿など）</li> <li><input type="checkbox"/> がんのチェックをしよう。（乳がん・子宮頸がんなど）</li> <li><input type="checkbox"/> HPVワクチンを接種したか確認しよう。</li> <li><input type="checkbox"/> かかりつけの婦人科医をつくらう。</li> <li><input type="checkbox"/> 持病と妊娠について知ろう。（薬の内服についてなど）</li> <li><input type="checkbox"/> 家族の病気を知っておこう。</li> <li><input type="checkbox"/> 歯のケアをしよう。</li> <li><input type="checkbox"/> 計画：将来の妊娠・出産をライフプランとして考えてみよう。</li> </ul> |
|--|---|

**女性用**


男性用もご覧ください！

もっとすてきな自分になるために、未来の家族のために、できることから始めて、1つずつチェック項目を増やしていきましょう。



2025年7月改訂

48



## プレコンセプションケアチェックシート

～もっとすてきな自分に、そして未来の家族のために～

バランスの良い食事をこころがけ、適正体重をキープしよう。

1日60分以上からだを動かそう（目安 1日8000歩以上）  
できれば週60分以上の運動や週2-3日の筋トレを！

たばこや危険ドラッグ、過度の飲酒はやめよう。

ストレスをためこまない。

よい睡眠をとろう。

生活習慣病やがんのチェックをしよう。

パートナーと一緒に健康管理をしよう。

感染症から自分とパートナーを守る。（風疹・B型/C型肝炎・性感染症など）

ワクチン接種をしよう。（風疹・おたふくかぜ・インフルエンザなど）

HPVワクチンをうとう。

自分と家族の病気を知っておこう。

計画：将来の妊娠・出産やライフプランについてパートナーと一緒に考えてみよう。

**男性用**

女性用もご覧ください！

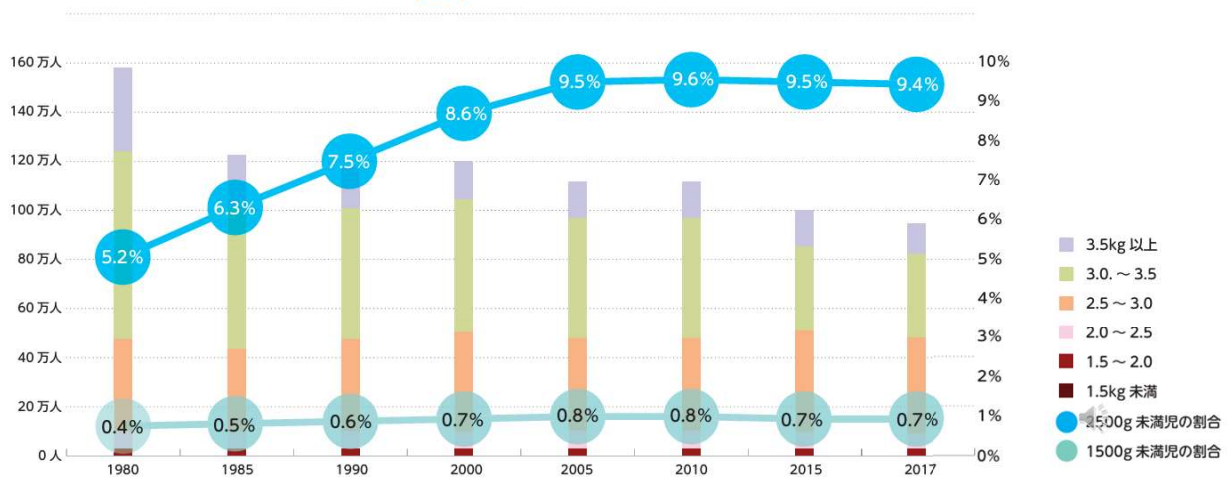
もっとすてきな自分になるために、未来の家族のために、できることから始めて、  
1つずつチェック項目を増やしていきましょう。

2025年7月改訂

49

## 日本の出生児体重の推移

【図1】 出生体重別出生数：人口動態統計

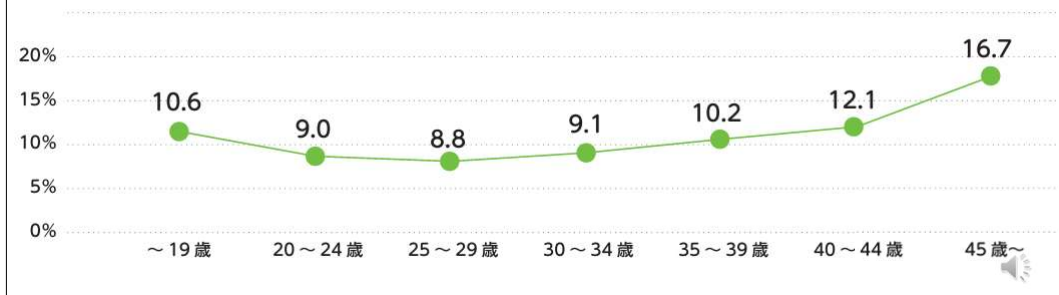


113193-format.indd

50

## 母の年齢と低出生体重児

【図2】 母親の年齢階級別2500g未満児の割合：2017年人口動態統計



113193-format.indd

51

図3-1 やせの者 (BMI<math>18.5\text{ kg/m}^2</math>) の割合の年次推移 (20歳以上) (平成23年～令和元年、4年、5年)

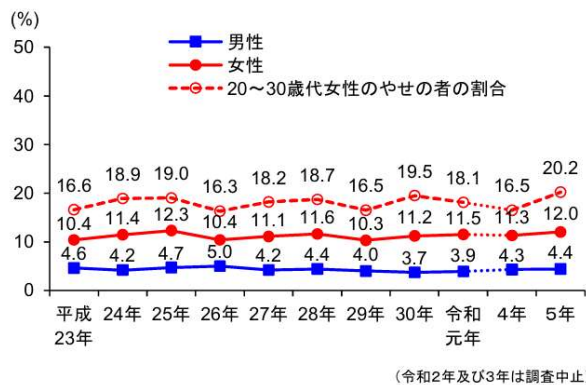
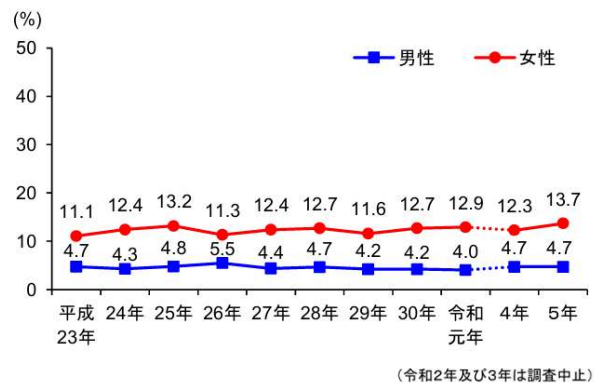


図3-2 年齢調整した、やせの者 (BMI<math>18.5\text{ kg/m}^2</math>) の割合の年次推移 (20歳以上) (平成23年～令和元年、4年、5年)



(参考) 「健康日本 21 (第三次)」の目標 若年女性のやせの減少  
目標値: BMI18.5未満の20歳～30歳代女性の割合 15%

厚生労働省 令和5年国民健康・栄養調査結果の概要 より

52

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} / \text{身長(m)} \times \text{身長(m)}$$

|                   |         |
|-------------------|---------|
| BMI < 18.5        | 低体重     |
| 18.5 ≤ BMI < 25   | 普通体重    |
| 25.0 ≤ BMI < 30.0 | 肥満 (1度) |
| 30.0 ≤ BMI < 35.0 | 肥満 (2度) |
| 35.0 ≤ BMI < 40.0 | 肥満 (3度) |
| 40.0 ≤ BMI        | 肥満 (4度) |

53

## 美容体重(BMI20)・シンデレラ体重(BMI18)

### 表の体重-今の体重(kg) 分の体重を減らそう!

| 身長    | シンデレラ体重 | 美容体重   | 標準体重   |
|-------|---------|--------|--------|
| 140cm | 35.3kg  | 37.2kg | 43.1kg |
| 141cm | 35.8kg  | 37.8kg | 43.7kg |
| 142cm | 36.3kg  | 38.3kg | 44.4kg |
| 143cm | 36.8kg  | 38.9kg | 45.0kg |
| 144cm | 37.3kg  | 39.4kg | 45.6kg |
| 145cm | 37.8kg  | 39.9kg | 46.3kg |
| 146cm | 38.4kg  | 40.5kg | 46.9kg |
| 147cm | 38.9kg  | 41.1kg | 47.5kg |
| 148cm | 39.4kg  | 41.6kg | 48.2kg |
| 149cm | 40.0kg  | 42.2kg | 48.8kg |

忘れないように!

### 表の体重-今の体重(kg) 分の体重を減らそう!

| 身長    | シンデレラ体重 | 美容体重   | 標準体重   |
|-------|---------|--------|--------|
| 150cm | 40.5kg  | 42.8kg | 49.5kg |
| 151cm | 41.0kg  | 43.3kg | 50.2kg |
| 152cm | 41.6kg  | 43.9kg | 50.8kg |
| 153cm | 42.1kg  | 44.5kg | 51.5kg |
| 154cm | 42.7kg  | 45.1kg | 52.2kg |
| 155cm | 43.2kg  | 45.6kg | 52.9kg |
| 156cm | 43.8kg  | 46.2kg | 53.5kg |
| 157cm | 44.4kg  | 46.8kg | 54.2kg |
| 158cm | 44.9kg  | 47.4kg | 54.9kg |
| 159cm | 45.5kg  | 48.0kg | 55.6kg |

忘れないように!

### 表の体重-今の体重(kg) 分の体重を減らそう!

| 身長    | シンデレラ体重 | 美容体重   | 標準体重   |
|-------|---------|--------|--------|
| 160cm | 46.1kg  | 48.6kg | 56.3kg |
| 161cm | 46.7kg  | 49.2kg | 57.0kg |
| 162cm | 47.2kg  | 49.9kg | 57.7kg |
| 163cm | 47.8kg  | 50.5kg | 58.5kg |
| 164cm | 48.4kg  | 51.1kg | 59.2kg |
| 165cm | 49.0kg  | 51.7kg | 59.9kg |
| 166cm | 49.6kg  | 52.4kg | 60.6kg |
| 167cm | 50.2kg  | 53.0kg | 61.4kg |
| 168cm | 50.8kg  | 53.6kg | 62.1kg |
| 169cm | 51.4kg  | 54.3kg | 62.8kg |

忘れないように!

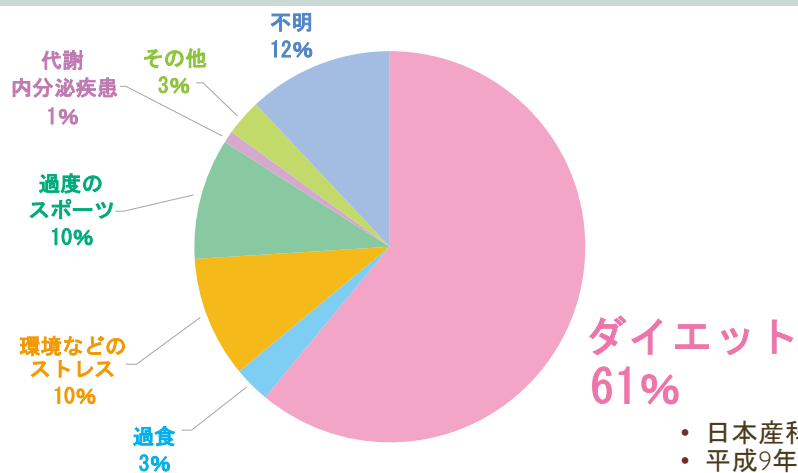
54

## 体重減少性無月経

BMI 18.5以下で有意に増加  
元の体重の10～15%の急激な減少

55

## 続発性無月経の原因



- 日本産科婦人科学会 生殖内分泌委員会報告
- 平成9年度～10年度検討結果報告 より改変

56

## 性感染症の予防と対策

57



### プレコンセプションケア・チェックシート

～もっとすてきな自分に、そして未来の家族のために～

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 適正体重をキープしよう。</li> <li><input type="checkbox"/> 禁煙する。受動喫煙を避ける。</li> <li><input type="checkbox"/> アルコールを控える。妊娠したら禁酒する。</li> <li><input type="checkbox"/> バランスの良い食事をこころがける。</li> <li><input type="checkbox"/> 食事とサプリメントから葉酸を積極的に摂取しよう。</li> <li><input type="checkbox"/> 1日60分以上からだを動かそう（目安1日8000歩以上）できれば週60分以上の運動や週2-3日の筋トレを！</li> <li><input type="checkbox"/> ストレスをためこまない。</li> <li><input type="checkbox"/> よい睡眠をとろう。</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 感染症から自分を守る。（風疹・B型/C型肝炎・性感染症など）</li> <li><input type="checkbox"/> ワクチン接種をしよう。（風疹・インフルエンザなど）</li> <li><input type="checkbox"/> パートナーと一緒に健康管理をしよう。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 危険ドラッグを使用しない。</li> <li><input type="checkbox"/> 有害な薬品を避ける。</li> <li><input type="checkbox"/> 生活習慣病をチェックしよう。（血圧・糖尿病・検尿など）</li> <li><input type="checkbox"/> がんのチェックをしよう。（乳がん・子宮頸がんなど）</li> <li><input type="checkbox"/> HPVワクチンを接種したか確認しよう。</li> <li><input type="checkbox"/> かかりつけの婦人科医をつくらう。</li> <li><input type="checkbox"/> 持病と妊娠について知ろう。（薬の内服についてなど）</li> <li><input type="checkbox"/> 家族の病気を知っておこう。</li> <li><input type="checkbox"/> 歯のケアをしよう。</li> <li><input type="checkbox"/> 計画：将来の妊娠・出産をライフプランとして考えてみよう。</li> </ul> |
|--|---|

**女性用**


男性用もご覧ください！

もっとすてきな自分になるために、未来の家族のために、できることから始めて、1つずつチェック項目を増やしていきましょう。



2025年7月改訂

58



## プレコンセプションケアチェックシート


～もっとすてきな自分に、そして未来の家族のために～

男性用

女性用もご覧ください！

- バランスの良い食事をこころがけ、適正体重をキープしよう。
- 1日60分以上からだを動かそう（目安 1日8000歩以上）  
できれば週60分以上の運動や週2-3日の筋トレを！
- たばこや危険ドラッグ、過度の飲酒はやめよう。
- ストレスをためこまない。
- よい睡眠をとろう。
  
- 生活習慣病やがんのチェックをしよう。
- パートナーと一緒に健康管理をしよう。
  
- 感染症から自分とパートナーを守る。（風疹・B型/C型肝炎・性感染症など）
- ワクチン接種をしよう。（風疹・おたふくかぜ・インフルエンザなど）
- HPVワクチンをうとう。
  
- 自分と家族の病気を知っておこう。
  
- 計画：将来の妊娠・出産やライフプランについてパートナーと一緒に考えてみよう。

もっとすてきな自分になるために、未来の家族のために、できることから始めて、  
1つずつチェック項目を増やしていきましょう。


2025年7月改訂

59

## 性感染症の種類



淋菌

クラミジア

トリコモナス

C型肝炎

梅毒

B型肝炎

HIV (AIDS)

HPV

尖圭コンジローマ

性器ヘルペス

60

# 梅毒の流行

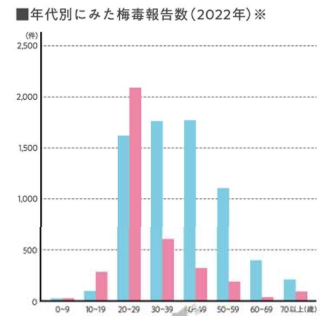
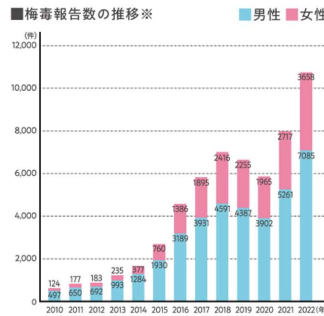
性感染症 | 厚生労働省 (mhlw.go.jp)

## 梅毒の発生状況について

男性20代~50代、女性は20代が突出して増えています。

日本では1948年から梅毒の発生について報告の制度\*がありますが、報告数は、年間約11,000人が報告された1967年以降、減少していました。ところが2011年頃から報告数は再び増加傾向となりました。2019年から2020年に一旦減少したものの、2021年以降大きく増加しています。2022年には10月下旬の時点で10,000例を超える報告があり、注意が必要です。

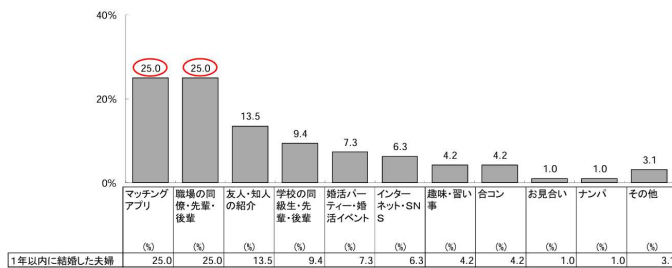
\*1999年に制度の変更がありました。



※2021年は、第1~52週2022年10月8日時点集計値(暫定値)、2022年は第1~44週2022年11月9日時点集計値の報告を対象。

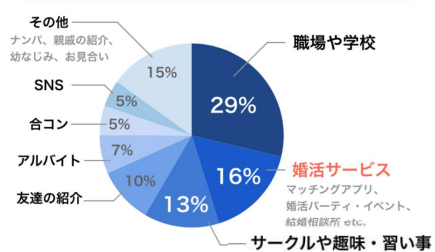
# 若者の出会いの場

Q. 夫婦の出会いのきっかけは何ですか。(単一回答)  
(1年以内に結婚した夫婦が回答)




20231116\_01.pdf (meijiyasuda.co.jp)

Q. 現在の恋人との出会いのきっかけは何ですか？



※参考: プライダル総研「Research News」


現在の恋人との出会いのきっかけは？男女  
1200人にアンケート調査! (icagent.jp)



性感染症を防ぐには・・・

セックスをしないか

コンドームをするか



63




うまく言い出せなかったんだ

<iframe width="560" height="315"  
src="https://www.youtube.com/embed/610BCsuCIUU" title="コン  
ドーム装着動画 「ラブ活☆はあときゆるり」 【高画  
質】" frameborder="0" allow="accelerometer; autoplay; clipboard-  
write; encrypted-media; gyroscope; picture-in-picture; web-share"  
referrer-policy="strict-origin-when-cross-origin">



64

# 子宮頸がんとその予防

65



## プレコンセプションケア・チェックシート

～もっとすてきな自分に、そして未来の家族のために～

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 適正体重をキープしよう。</li> <li><input type="checkbox"/> 禁煙する。受動喫煙を避ける。</li> <li><input type="checkbox"/> アルコールを控える。妊娠したら禁酒する。</li> <li><input type="checkbox"/> バランスの良い食事をこころがける。</li> <li><input type="checkbox"/> 食事とサプリメントから葉酸を積極的に摂取しよう。</li> <li><input type="checkbox"/> 1日60分以上からだを動かそう（目安1日8000歩以上）できれば週60分以上の運動や週2-3日の筋トレを！</li> <li><input type="checkbox"/> ストレスをためこまない。</li> <li><input type="checkbox"/> よい睡眠をとろう。</li> <li><input type="checkbox"/> 感染症から自分を守る。（風疹・B型/C型肝炎・性感染症など）</li> <li><input type="checkbox"/> ワクチン接種をしよう。（風疹・インフルエンザなど）</li> <li><input type="checkbox"/> パートナーと一緒に健康管理をしよう。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 危険ドラッグを使用しない。</li> <li><input type="checkbox"/> 有害な薬品を避ける。</li> <li><input type="checkbox"/> 生活習慣病をチェックしよう。（血圧・糖尿病・検尿など）</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> がんのチェックをしよう。（乳がん・子宮頸がんなど）</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> HPVワクチンを接種したか確認しよう。</li> <li><input type="checkbox"/> かかりつけの婦人科医をつくらう。</li> <li><input type="checkbox"/> 持病と妊娠について知ろう。（薬の内服についてなど）</li> <li><input type="checkbox"/> 家族の病気を知っておこう。</li> <li><input type="checkbox"/> 歯のケアをしよう。</li> <li><input type="checkbox"/> 計画：将来の妊娠・出産をライフプランとして考えてみよう。</li> </ul> |
|---|---|

**女性用**

男性用もご覧ください！

もっとすてきな自分になるために、未来の家族のために、できることから始めて、1つずつチェック項目を増やしていきましょう。

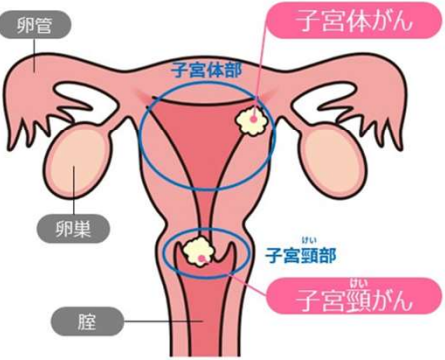


2025年7月改訂

66

子宮がんには、2種類あります。

<子宮頸がん<sup>けい</sup>と子宮体がん<sup>たい</sup>の違い>



|        | 子宮頸がん <sup>けい</sup>                           | 子宮体がん <sup>たい</sup><br>(子宮内膜がん) |
|--------|---|---------------------------------|
| 発生部位   | 子宮の入り口の子宮頸部 <sup>けい</sup>                     | 胎児を育てる子宮体部の内側にある子宮内膜            |
| 発症年齢   | 20代後半から多くなり、40代以降は横ばい。                        | 40代から多くなり、50～60代で最も多くなる。        |
| 主な発生原因 | ヒトパピローマウイルス (Human Papilloma-virus : HPV) の感染 | エストロゲン (女性ホルモン) の長期的な刺激         |

国立がん研究センターがん情報サービス  
子宮頸がん  
[https://ganjoho.jp/public/cancer/cervix\\_uteri/index.html](https://ganjoho.jp/public/cancer/cervix_uteri/index.html) (Accessed Mar. 30, 2022)  
子宮体がん(子宮内膜がん)  
[https://ganjoho.jp/public/cancer/corpus\\_uteri/index.html](https://ganjoho.jp/public/cancer/corpus_uteri/index.html) (Accessed Mar. 30, 2022)

GRD22SS0027

67

日本では、毎年約2,900人も女性の命が、子宮頸がん<sup>けい</sup>によって奪われつづけています。

年間約10,000人が子宮頸がん<sup>けい</sup>を発症し<sup>1)</sup>、  
毎年、約**2,900人**の女性が子宮頸がん<sup>けい</sup>で亡くなっています<sup>2)</sup>。

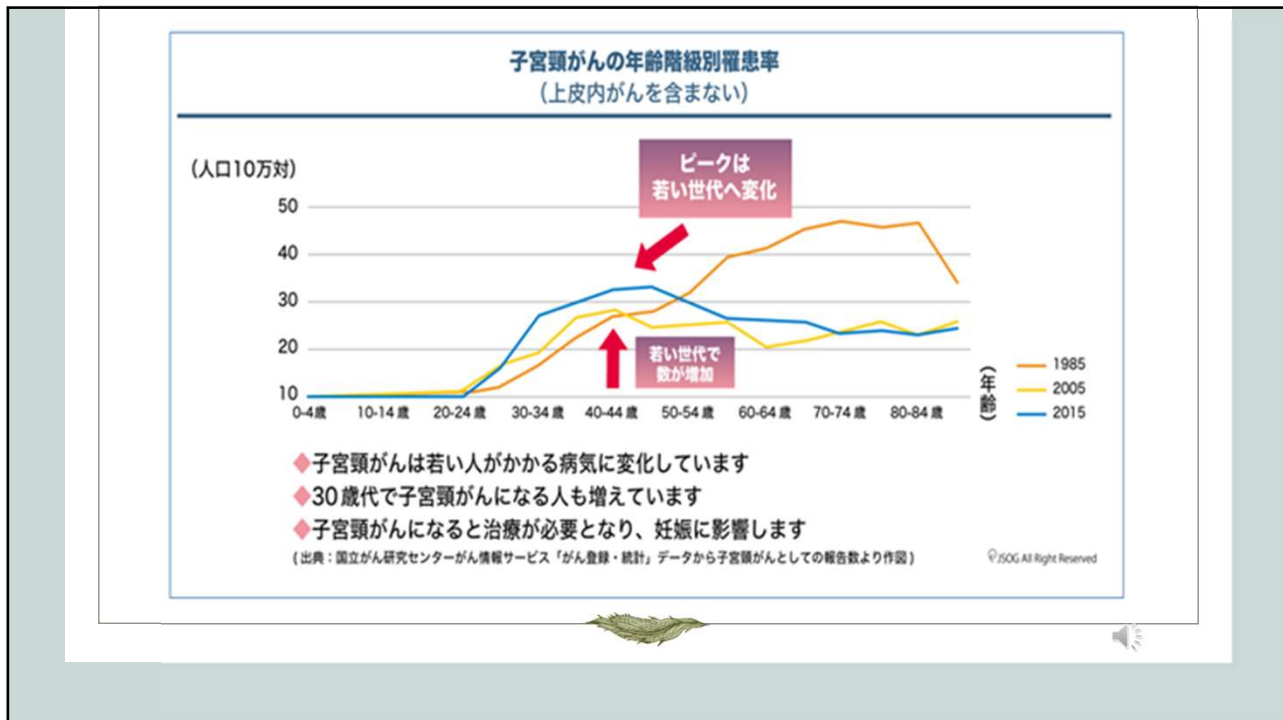
生涯で70～80人に1人が子宮頸がん<sup>けい</sup>にかかります。



1) 国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(全国がん登録)全国がん罹患データ(2016年～2019年)  
[https://ganjoho.jp/reg\\_stat/statistics/data/di/index.html](https://ganjoho.jp/reg_stat/statistics/data/di/index.html) (Accessed Mar. 30, 2022)  
2) 国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(厚生労働省人口動態統計)全国がん死データ(1958年～2020年)  
[https://ganjoho.jp/reg\\_stat/statistics/data/di/index.html](https://ganjoho.jp/reg_stat/statistics/data/di/index.html) (Accessed Mar. 30, 2022)

GRD22SS0027

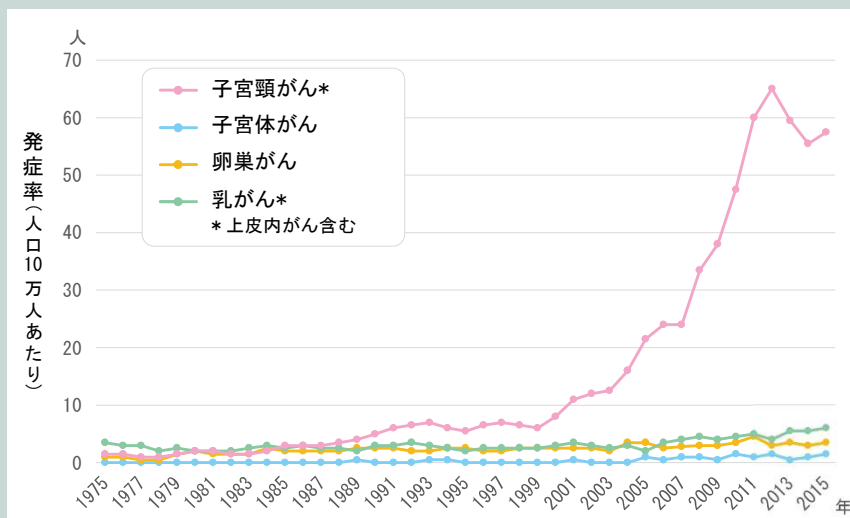
68



69

## 日本における20～29歳の各種がん発症率推移

出典：日本産婦人科医会「思春期ってなんだろう？性ってなんだろう？2024年度改訂版」



国立がんセンターがん対策情報センター、人口動態統計 (厚生労働省大臣官房総計情報部)

70

「<sup>けい</sup>子宮頸がん」の原因は、ヒトパピローウイルス(HPV)です。

- HPVに感染すること自体はめずらしくありません。誰でも感染する可能性があります。
- 通常は性交渉により感染しますが、感染しただけでは自覚症状はありません。
- どの型に感染するかは予測できません。

ヒトパピローウイルス(HPV)には  
**200種類以上**の「型」があります

がんを引き起こす可能性がある  
ヒトパピローウイルス(HPV)

**高リスク型** (15種類程度)  
子宮頸がんの原因となるHPVの代表

Human Papillomavirus  
ヒトパピローウイルス

HPV **16** 型    HPV **18** 型

GRD225S0027

71

「<sup>けい</sup>子宮頸がん」の原因は、ごくありふれたウイルスです。

- 子宮頸がんの原因は、**ヒトパピローウイルス(HPV)**という、ごくありふれたウイルスです<sup>1)</sup>。
- 感染しても多くの場合ウイルスは自然に排出されますが、長く感染が続いた場合、がんになることがあります<sup>1)</sup>。
- 子宮頸がんの患者さんの90%以上でみつかります<sup>1)</sup>。

Human Papillomavirus  
ヒトパピローウイルス

〈**性行為を行う女性のHPV感染率**〉

海外の報告では、異性と性経験のある女性の84.6%が一生涯に一度はHPVに感染すると推計されています<sup>2)</sup>。

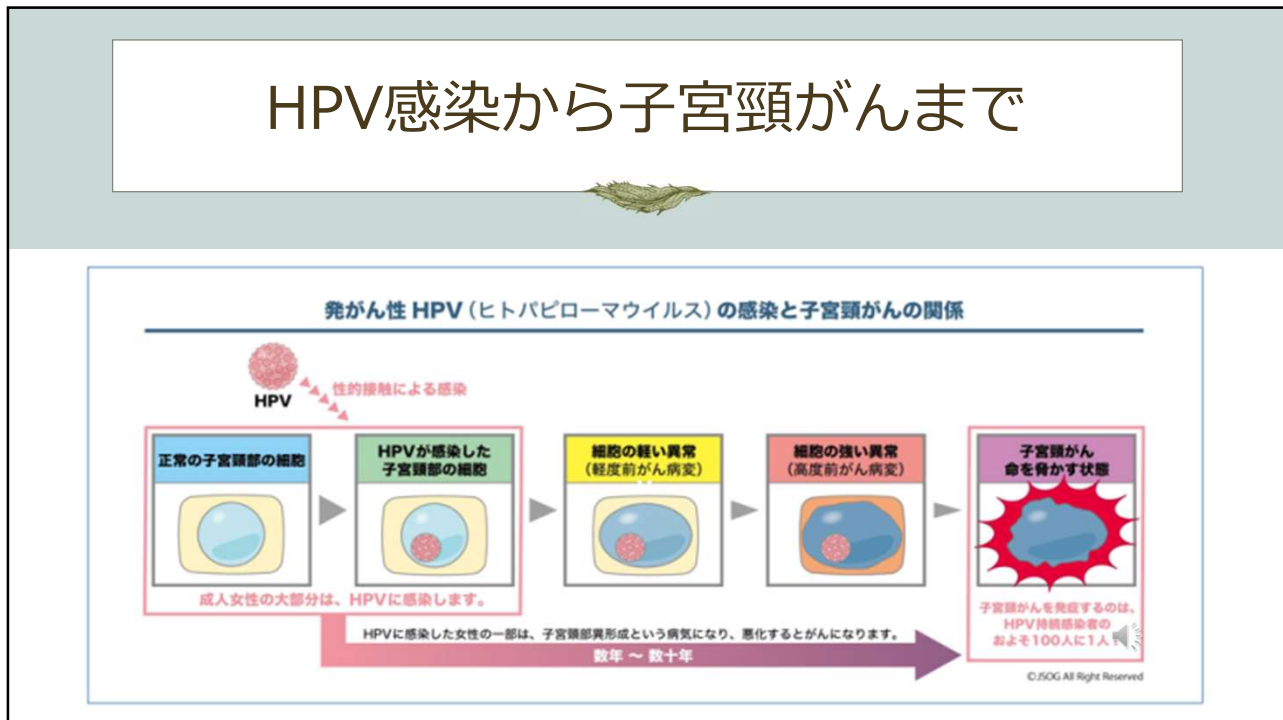
1) 厚生労働省 HPVワクチンに関するQ&A  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou/hpv\\_qa.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou/hpv_qa.html) (Accessed Mar. 30, 2022)

2) Chesson HW et al. Sex Transm Dis. 2014; 41: 660-664.

GRD225S0027

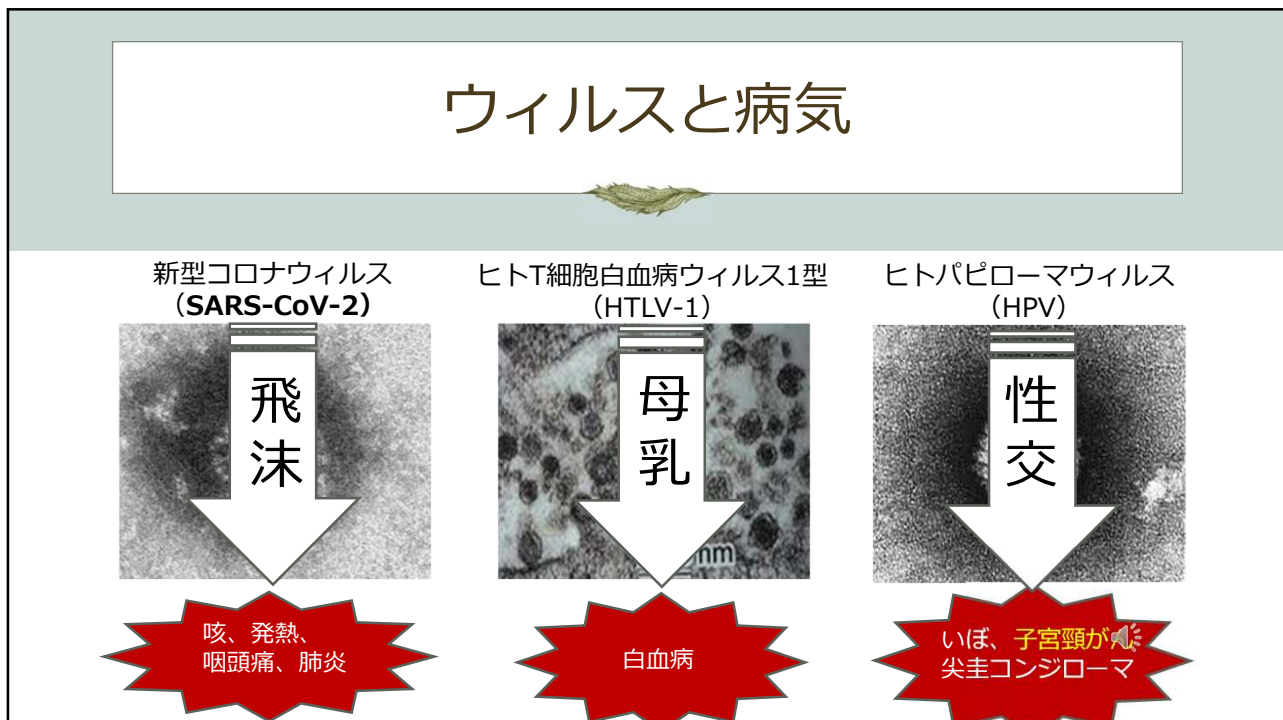
72

## HPV感染から子宮頸がんまで



73

## ウイルスと病気



74


ウィルス感染の予防といえは？

予防接種 

75

子宮頸がんはワクチンで予防できる！！



小学6年～高校1年の女の子は  
日本中どこでも公費（国のお金）で  
ワクチン接種が可能です 



76

## 子宮頸がん予防は・・・

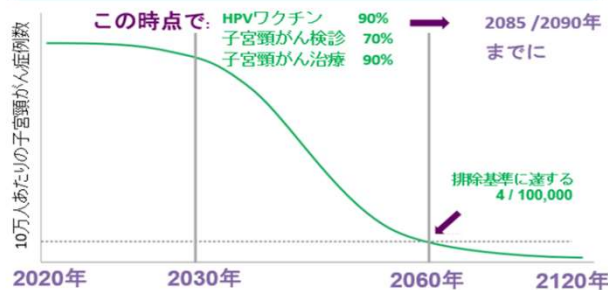
HPV  
ワクチン

がん検診

77

## 子宮頸がんの撲滅

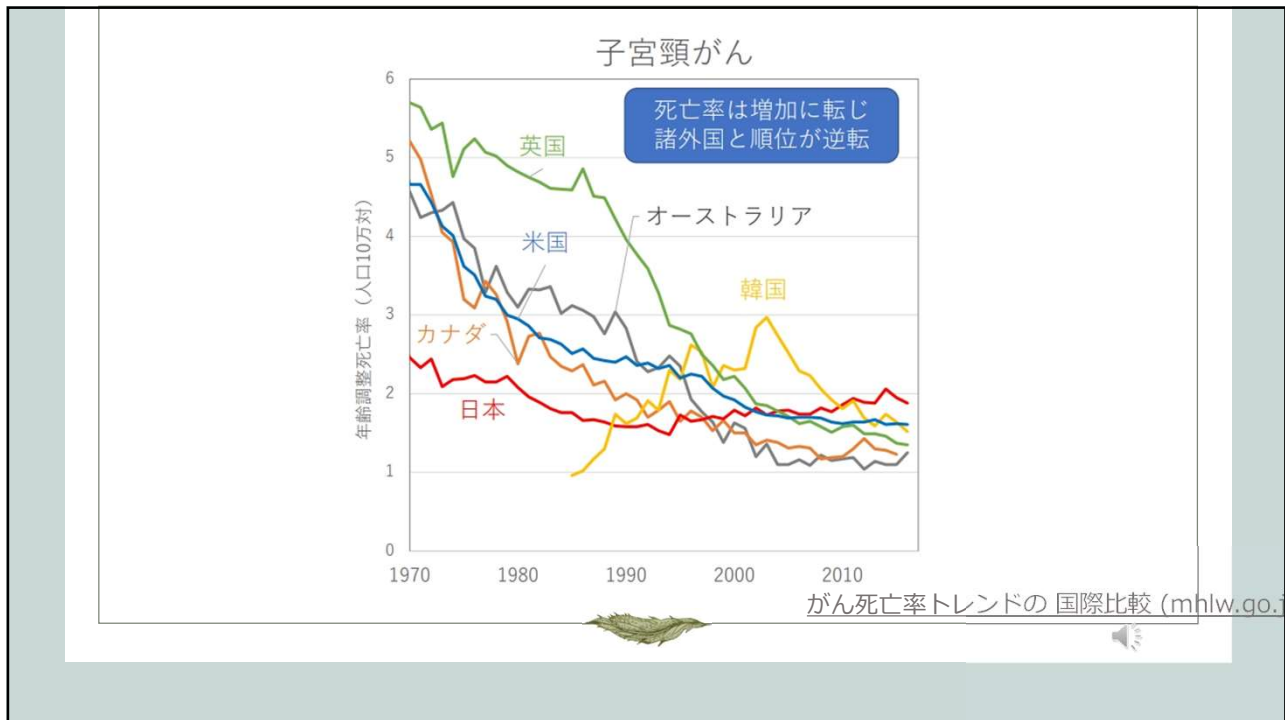
2030年にHPVワクチン、子宮頸がん検診、子宮頸がん治療のそれぞれの介入が、増加した場合の変化



WHO 世界的な公衆衛生上の問題としての子宮頸がんの排除より (このHPよりパワーポイントのファイルをダウンロードできます)



78



79



80

## HPVワクチンの年齢別累積初回接種率

第60回厚生科学審議会予防接種・ワクチン分科会  
2025(令和7)年1月29日

参考資料1  
(改)

令和7年7月25日時点

○ 各年度の接種実績を踏まえた、生まれ年度ごとの累積初回接種率（推計）は以下の通り。

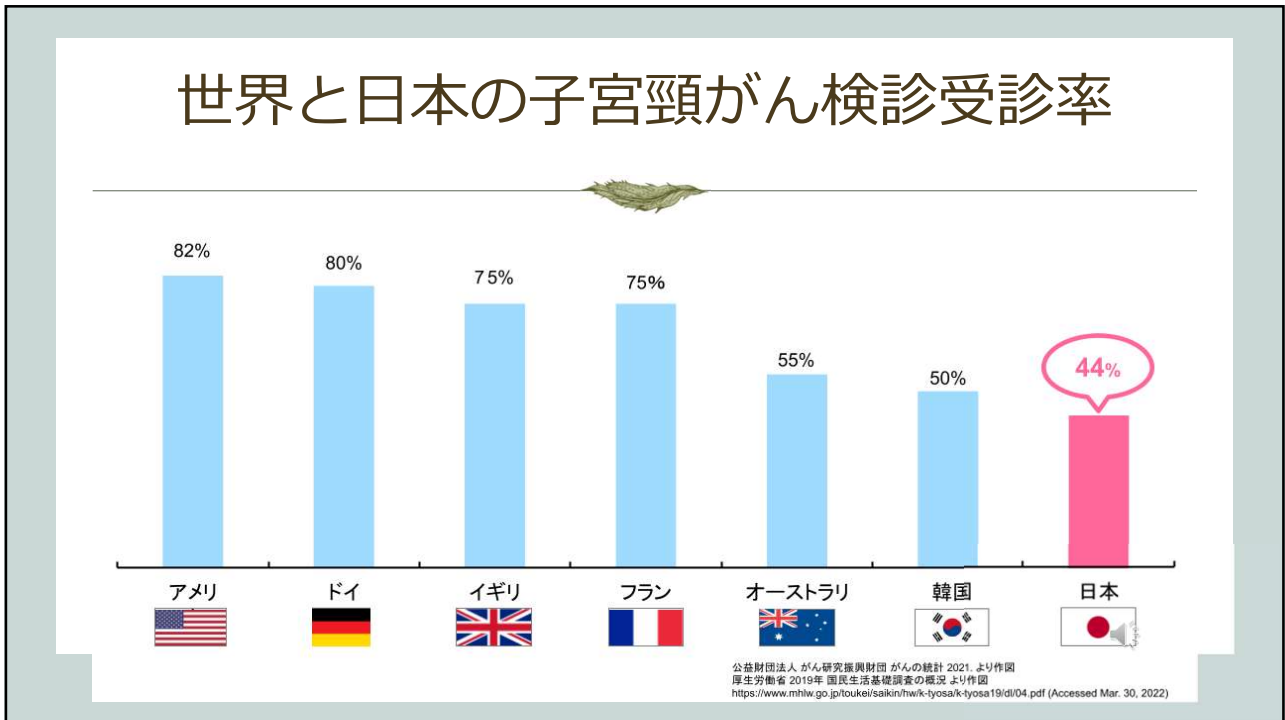
**例) 2002年度生まれの累積初回接種率**

- ・定期接種の累積初回接種率（0.8%）  
= 2014年度の初回接種率 + 2015年度の初回接種率 + 2016年度の初回接種率 + 2017年度の初回接種率 + 2018年度の初回接種率
- ・キャッチアップ接種も含んだ累積初回接種率（45.4%）  
= 2014年度の初回接種率 + 2015年度の初回接種率 + 2016年度の初回接種率 + 2017年度の初回接種率 + 2018年度の初回接種率 + 2022年度の初回接種率 + 2023年度初回接種率 + 2024年度の初回接種率


| 生まれ年度 | 2024年度内に達する年齢 | 2010年度 | 2011年度 | 2012年度 | 2013年度 | 2014年度 | 2015年度 | 2016年度 | 2017年度 | 2018年度 | 2019年度 | 2020年度 | 2021年度 | 2022年度 | 2023年度 | 2024年度 | 累積    |
|-------|---------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|
| 1994  | 30            | 29.7%  | 23.7%  |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        | 53.3% |
| 1995  | 29            | 11.1%  | 62.3%  | 1.0%   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        | 74.4% |
| 1996  | 28            | 11.9%  | 59.6%  | 6.7%   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        | 78.3% |
| 1997  | 27            | 10.3%  | 59.2%  | 9.0%   | 1.0%   |        |        |        |        |        |        |        |        | 2.0%   | 1.5%   | 4.6%   | 87.6% |
| 1998  | 26            | 0.7%   | 64.9%  | 12.1%  | 0.7%   | 0.0%   |        |        |        |        |        |        |        | 2.7%   | 2.0%   | 5.0%   | 88.3% |
| 1999  | 25            |        | 1.2%   | 64.7%  | 2.3%   | 0.1%   | 0.0%   |        |        |        |        |        |        | 2.4%   | 2.3%   | 7.7%   | 80.7% |
| 2000  | 24            |        |        | 1.2%   | 12.3%  | 0.2%   | 0.2%   | 0.1%   |        |        |        |        |        | 7.5%   | 5.7%   | 22.3%  | 49.5% |
| 2001  | 23            |        |        |        | 0.9%   | 0.3%   | 0.1%   | 0.1%   | 0.2%   |        |        |        |        | 8.0%   | 8.2%   | 24.5%  | 42.2% |
| 2002  | 22            |        |        |        |        | 0.0%   | 0.2%   | 0.0%   | 0.1%   | 0.5%   |        |        |        | 9.4%   | 9.1%   | 26.0%  | 45.4% |
| 2003  | 21            |        |        |        |        |        | 0.0%   | 0.1%   | 0.1%   | 0.3%   | 1.2%   |        |        | 9.5%   | 9.0%   | 25.1%  | 45.3% |
| 2004  | 20            |        |        |        |        |        |        | 0.0%   | 0.1%   | 0.7%   | 9.2%   |        |        | 9.5%   | 8.8%   | 22.9%  | 51.4% |
| 2005  | 19            |        |        |        |        |        |        |        | 0.0%   | 0.3%   | 0.4%   | 2.8%   | 20.3%  | 4.8%   | 6.2%   | 19.1%  | 53.9% |
| 2006  | 18            |        |        |        |        |        |        |        |        | 0.1%   | 0.7%   | 1.2%   | 7.0%   | 16.0%  | 7.1%   | 19.6%  | 51.8% |
| 2007  | 17            |        |        |        |        |        |        |        |        |        | 0.2%   | 2.0%   | 4.5%   | 10.7%  | 14.3%  | 21.3%  | 53.0% |
| 2008  | 16            |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        | 0.6%   | 4.6%   | 6.6%   | 19.6%  | 23.5%  | 54.9% |
| 2009  | 15            |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        | 1.8%   | 8.6%   | 10.3%  | 22.8%  | 43.5% |
| 2010  | 14            |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        | 2.4%   | 14.3%  | 10.9%  | 27.6% |
| 2011  | 13            |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        | 5.0%   | 19.6%  | 24.6% |
| 2012  | 12            |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        | 6.7%   | 6.7%  |

出典：令和5年度以前は地域保健・健康増進事業報告（地域保健編）市区町村編「定期の予防接種被接種者数」、令和6年度数値は予防接種課調べ（速報値・令和6年度については一部の自治体を除く）より大阪大学上田豊先生ご協力のもと作成。

81



82



## プレコンセプションケアチェックシート


～もっとすてきな自分に、そして未来の家族のために～

- バランスの良い食事をこころがけ、適正体重をキープしよう。
- 1日60分以上からだを動かそう（目安 1日8000歩以上）  
できれば週60分以上の運動や週2-3日の筋トレを！
- たばこや危険ドラッグ、過度の飲酒はやめよう。
- ストレスをためこまない。
- よい睡眠をとろう。
  
- 生活習慣病やがんのチェックをしよう。
- パートナーと一緒に健康管理をしよう。
  
- 感染症から自分とパートナーを守る。（風疹・B型/C型肝炎・性感染症など）
- ワクチン接種をしよう。（風疹・おたふくかぜ・インフルエンザなど）
- HPVワクチンをうとう。
  
- 自分と家族の病気を知っておこう。
  
- 計画：将来の妊娠・出産やライフプランについてパートナーと一緒に考えてみよう。

**男性用**

女性用もご覧ください！


もっとすてきな自分になるために、未来の家族のために、できることから始めて、  
1つずつチェック項目を増やしていきましょう。


2025年7月改訂

83


## 少なくとも1人の異性パートナーがいる人の HPVの生涯感染率（推定値）

海外データ



男性

91.3%



女性

84.6%

【目的】 生涯のうちにHPVに感染する確率を推定する。

【対象・方法】 HPVワクチン導入前の米国において、70歳までの男女を対象に、主に生涯の性的パートナー数分布（NSFGデータ）とパートナーごとのHPV感染率確率に基づいた簡易モデルを用いて、生涯のHPV感染を推定した。

【Limitation】 異なる年齢や期間の横断的データに基づいた例示的な計算であるため、解釈に注意が必要であること、データの制約によりHPVタイプ別（低リスク/高リスク）の分析は行えず、パートナーごとの獲得確率や男女で同じ確率を仮定するなど、適用した複数の仮定には不確実性が伴っていること、性的パートナーの混合（ミキシング）をモデル化していないこと、非性交渉による感染経路を基本ケースで考慮していないこと、特定のサブグループ（例：同性間性的接触を持つ男性）の推定を行っていないことが本解析のLimitationである。

SIL25SS0421
Chesson HW et al. Sex Transm Dis. 2014; 41: 660-664.

84

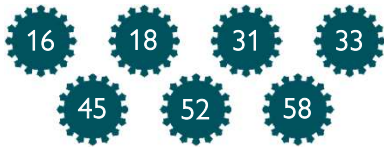
## 9価HPVワクチンの適応のあるHPV関連がん・関連疾患

HPVのほとんどは自然に排除されますが、HPVの感染が持続した場合は、HPV関連がん・疾患を引き起こす可能性があります<sup>1, 2)</sup>。

9価HPVワクチンに含まれるHPV型<sup>3, 4)</sup>

関連するがん・疾患<sup>3-5)</sup>

高リスク型



- 肛門がん（扁平上皮がん）とその前がん病変
- 子宮頸がんとその前がん病変
- 外陰上皮内腫瘍
- 腭上皮内腫瘍

低リスク型



- 尖圭コンジローマ

1) 日本婦人科腫瘍学会 編：患者さんとご家族のための子宮頸がん・子宮体がん・卵巣がん治療ガイドライン 2023年 第3版 金原出版株式会社 14-20。  
2) WHO: Human papillomavirus and cancer  
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/human-papilloma-virus-and-cancer> (Accessed Jun. 25, 2025)  
3) Bzhalava D et al. *Virology*. 2015; 476: 341-344.  
4) 日本産科婦人科学会. 日本産婦人科医学会 編集・監修. 産婦人科診療ガイドライン 婦人科外来編. 2023; 44-46.  
5) WHO IARC Monographs on the Evaluation of Carcinogenic Risks to Humans Volume 90. Human Papillomaviruses. 2007  
<https://publications.iarc.fr/108> (Accessed Jun. 10, 2025)

SIL25SS0421

85

## ワクチンの種類（2価、4価、9価）

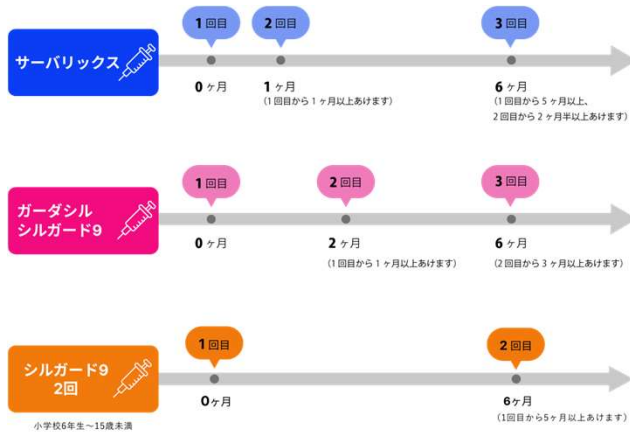
定期接種の対象



子宮頸がんワクチン | エコチル調査千葉ユニットセンター (chiba-uip)

86

## 接種スケジュール



HPVワクチンについて - 日本対がん協会 (jca)

87

## 子宮頸がん予防のポイント

**HPVワクチン**は、  
性別問わず  
初交の前までに  
接種を！！

一度でも性交を経験したら、  
**がん検診**は  
繰り返し  
定期的に！！！！

88

# 婦人科疾患と不妊

89



## プレコンセプションケア・チェックシート

～もっとすてきな自分に、そして未来の家族のために～

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 適正体重をキープしよう。</li> <li><input type="checkbox"/> 禁煙する。受動喫煙を避ける。</li> <li><input type="checkbox"/> アルコールを控える。妊娠したら禁酒する。</li> <li><input type="checkbox"/> バランスの良い食事をこころがける。</li> <li><input type="checkbox"/> 食事とサプリメントから葉酸を積極的に摂取しよう。</li> <li><input type="checkbox"/> 1日60分以上からだを動かそう（目安1日8000歩以上）できれば週60分以上の運動や週2-3日の筋トレを！</li> <li><input type="checkbox"/> ストレスをためこまない。</li> <li><input type="checkbox"/> よい睡眠をとろう。</li> <li><input type="checkbox"/> 感染症から自分を守る。（風疹・B型/C型肝炎・性感染症など）</li> <li><input type="checkbox"/> ワクチン接種をしよう。（風疹・インフルエンザなど）</li> <li><input type="checkbox"/> パートナーと一緒に健康管理をしよう。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 危険ドラッグを使用しない。</li> <li><input type="checkbox"/> 有害な薬品を避ける。</li> <li><input type="checkbox"/> 生活習慣病をチェックしよう。（血圧・糖尿病・検尿など）</li> <li><input type="checkbox"/> がんのチェックをしよう。（乳がん・子宮頸がんなど）</li> <li><input type="checkbox"/> HPVワクチンを接種したか確認しよう。</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> かかりつけの婦人科医をつくらう。</li> <li><input type="checkbox"/> 持病と妊娠について知ろう。（薬の内服についてなど）</li> <li><input type="checkbox"/> 家族の病気を知っておこう。</li> <li><input type="checkbox"/> 歯のケアをしよう。</li> <li><input type="checkbox"/> 計画：将来の妊娠・出産をライフプランとして考えてみよう。</li> </ul> |
|---|--|

**女性用**


男性用もご覧ください！

もっとすてきな自分になるために、未来の家族のために、できることから始めて、1つずつチェック項目を増やしていきましょう。



2025年7月改訂

90



**月経の  
正しい理解と  
その対応**

**目次**

- 1. はじめに.....1ページ
- 2. 月経とは.....1・2ページ
- 3. 月経に伴う身体や心の症状について.....3ページ
- 4. やせ・激しいスポーツによる無月経について.....4ページ
- 5. 月経痛を和らげる方法について.....4ページ
- 6. 月経に関するQ&A.....5・6ページ

公益財団法人 日本学校保健会

(写)

「月経の正しい理解とその対応」を活用した月経や月経に伴う身体や心の症状に係る理解の推進についてお願いするものです。

事務連絡  
令和7年5月15日

各都道府県・指定都市教育委員会学校保健主管課  
各都道府県私立学校主管部課  
各文部科学大臣所轄学校法人担当課  
附属学校を置く各国立大学法人附属学校事務主管課 御中  
小中等学校を設置する学校設置会社を所轄する  
構造改革特別区域法第12条第1項の認定を受けた  
各地方公共団体の学校設置会社担当課

文部科学省初等中等教育局健康教育・食育課

「月経の正しい理解とその対応」を活用した月経や月経に伴う身体や心の症状に係る理解の推進について

「月経の正しい理解とその対応」を活用した月経や月経に伴う身体や心の症状に係る理解の推進について、別紙のとおりお知らせします。

このことについて、都道府県・指定都市教育委員会におかれては所管の学校及び域内の市区町村教育委員会に対して、都道府県私立学校主管部課におかれては所轄の学校法人等を通じてその設置する学校に対して、文部科学大臣所轄各学校法人担当課におかれては、その設置する学校に対して、附属学校を置く各国立大学法人事務局におかれてはその設置する附属学校に対して、小中等学校を設置する学校設置会社を所轄する構造改革特別区域法第12条第1項の認定を受けた地方公共団体の学校設置会社担当課におかれては所轄の学校設置会社及び学校に対して、それぞれ周知されるようお願いいたします。

その際、学校における働き方改革の観点から、周知の範囲及び方法については、全ての学校への一律周知以外にも、例えば、他案件とまとめた周知の実施や教育委員会主催の教員研修の場での配布等、貴課において必要に応じて御判断いただきますようお願いいたします。

(本件担当)  
文部科学省初等中等教育局健康教育・食育課保健指導係  
TEL.: 03-5253-4111 (内線 2918)

91

# そもそも'生理'って・・・？



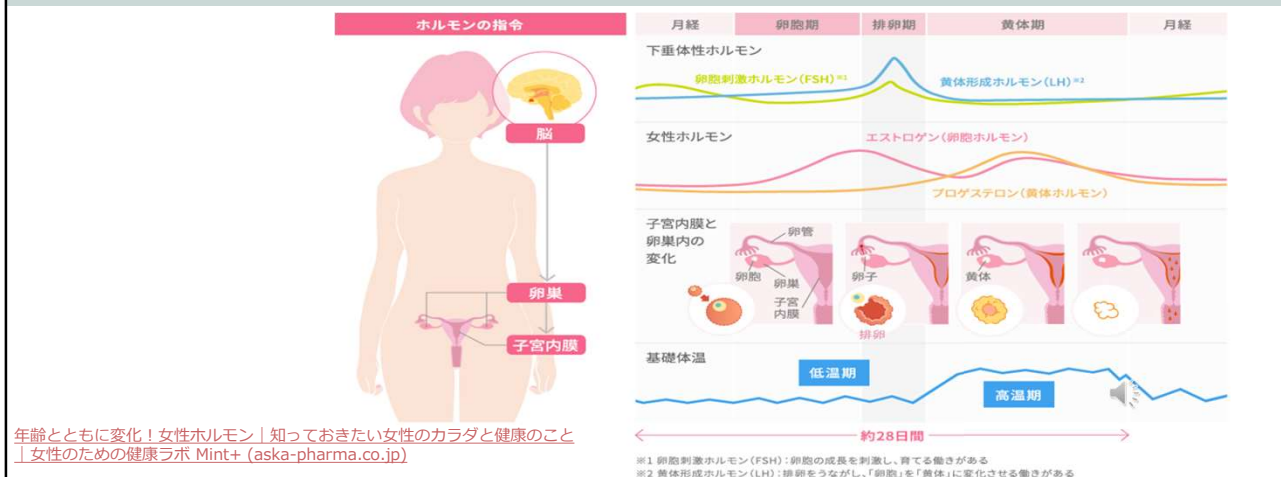

せいりのえほん  
**おなかのちってなあに？**



<https://item.rakuten.co.jp/seirinoehon/c/0000000100/>

92

## 生理のしくみ



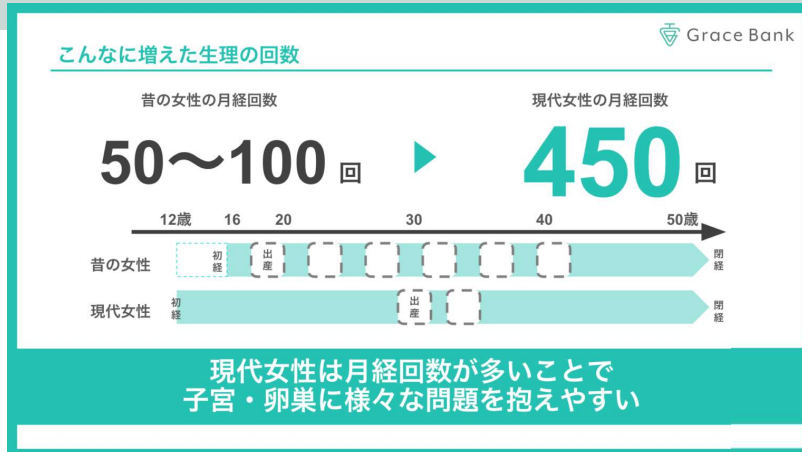
93

## 生理とは…？

妊娠しなかった「結果」です。

94

# 日本人女性の月経今昔



産婦人科医に聞く！ 未来の自分のために「今」知るべきこと #01 | 卵子凍結保管サービス Grace Bank (グレイスバンク)

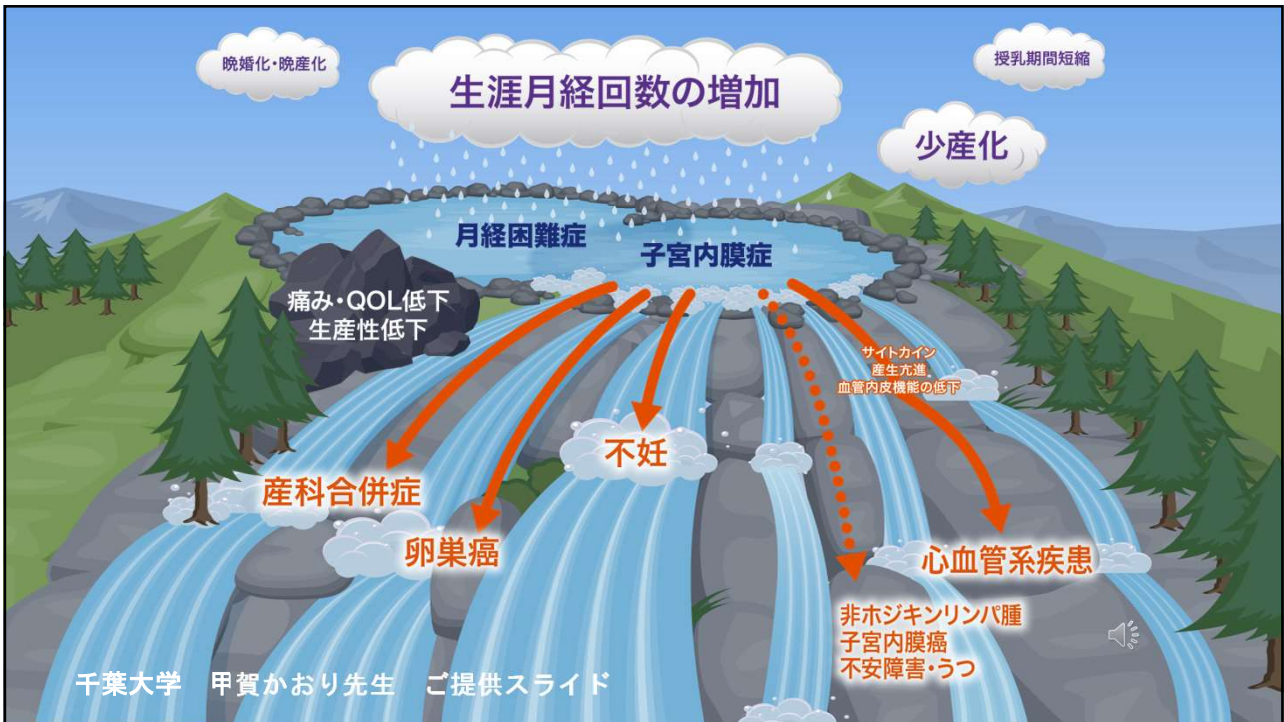
95



96

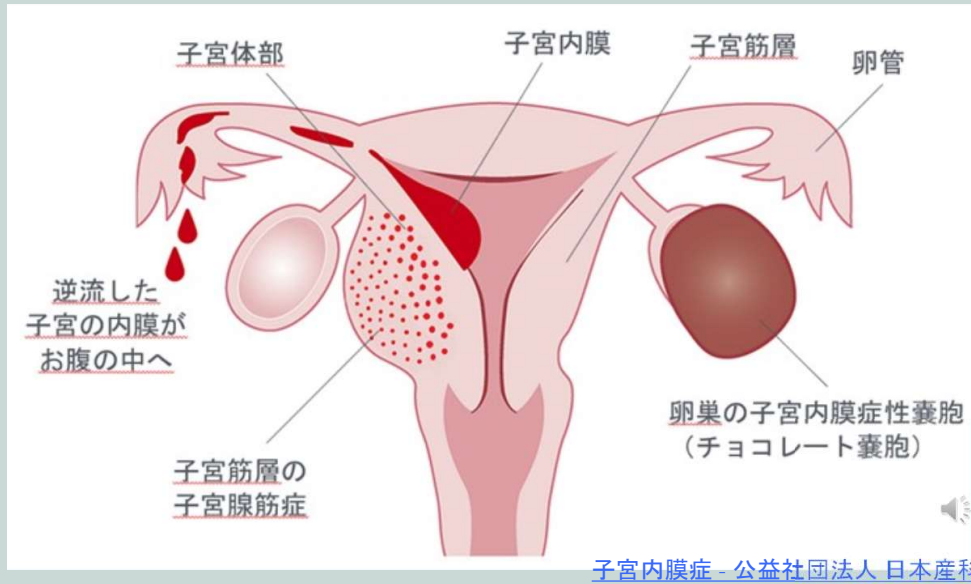


97



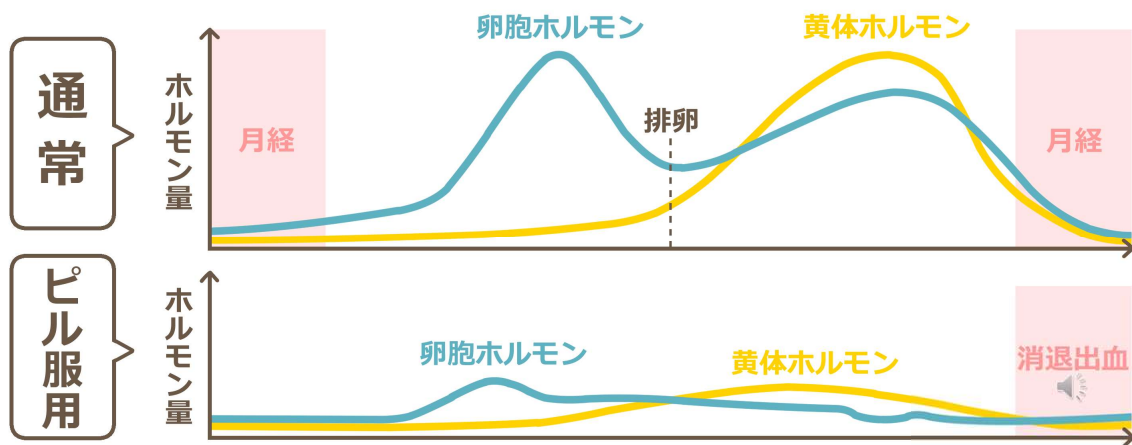
98

## 子宮内膜症



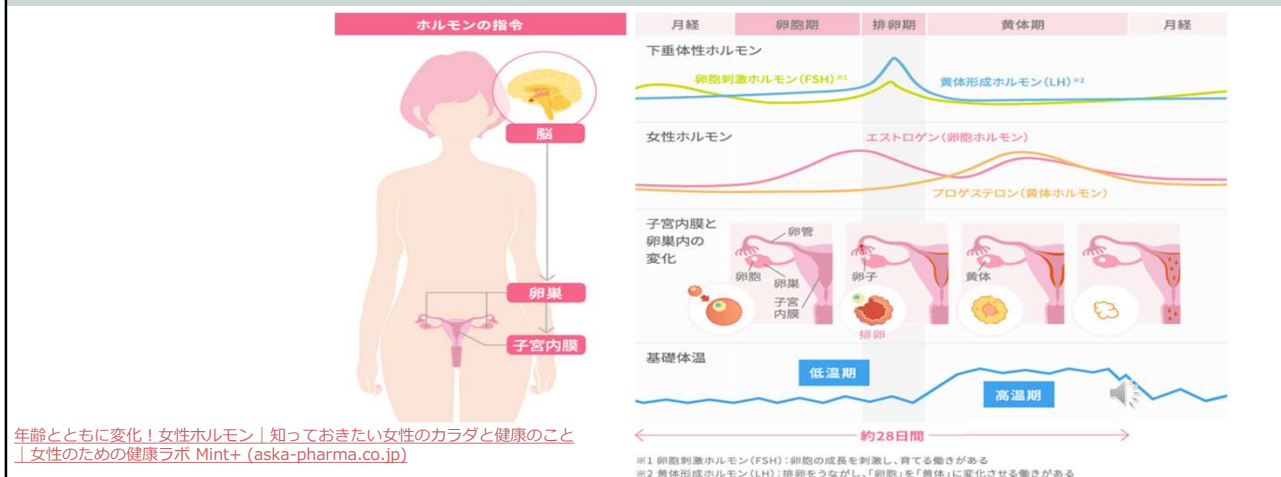
99

## ピルのしくみ



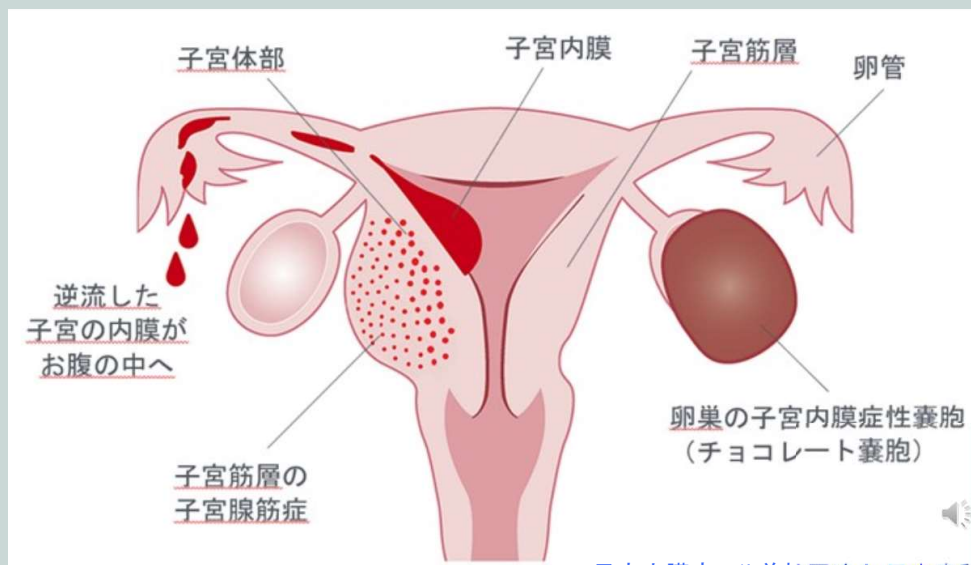
100

# 生理のしくみ



101

# 子宮内膜症



子宮内膜症 - 公益社団法人 日本産科婦人科学会

102

## ピルのメリット・デメリット

### <メリット>

避妊  
 月経周期の正常化とコントロール  
 生理痛の改善  
 子宮内膜症の予防・改善  
 経血量の減少  
 月経前症候群の改善  
 ニキビの改善

### <デメリット>

血栓症のリスク  
 (脳卒中、心筋梗塞を含む)  
 むくみ  
 食欲増強  
 マイナートラブル  
 (不正出血、頭痛、乳房の張り)

103

## ピルの種類



104

クリニック数 **130** 施設 賛同する学校(中高専門学校) **011** 校 通算配布カード枚数 **27518** 枚

JKクリニック TOP | 保護者の方へ | 医療機関の方へ | カード配布希望の方へ | サポーター募集中 | 参加校&受診カード配布施設

Coming soon サポーター紹介 Coming soon 掲示板

近くのクリニックを探す 受診の仕方

[josei-karada.net/jkclinic/search/](https://josei-karada.net/jkclinic/search/)

まずは、サクッと体調チェック!  
体調チェックリストはこちら>

JKクリニックをさがす>

## 近くのクリニックをさがす

JKクリニック WITH CRYSMAGNET


参加クリニックは全国各地へ  
**拡大中!**

「JKクリニック」はティーンのみんなが安心して通える婦人科の目印です。

105

# セックスと妊娠・避妊・中絶

106



## プレコンセプションケア・チェックシート

～もっとすてきな自分に、そして未来の家族のために～


- 適正体重をキープしよう。
- 禁煙する。受動喫煙を避ける。
- アルコールを控える。妊娠したら禁酒する。
- バランスの良い食事をこころがける。
- 食事とサプリメントから葉酸を積極的に摂取しよう。
- 1日60分以上からだを動かそう（目安1日8000歩以上）できれば週60分以上の運動や週2-3日の筋トレを！
- ストレスをためこまない。
- よい睡眠をとろう。
- 感染症から自分を守る。（風疹・B型/C型肝炎・性感染症など）
- ワクチン接種をしよう。（風疹・インフルエンザなど）
- パートナーと一緒に健康管理をしよう。

女性用


男性用もご覧ください！

- 危険ドラッグを使用しない。
- 有害な薬品を避ける。
- 生活習慣病をチェックしよう。（血圧・糖尿病・検尿など）
- がんのチェックをしよう。（乳がん・子宮頸がんなど）
- HPVワクチンを接種したか確認しよう。
- かかりつけの婦人科医をつくらう。
- 持病と妊娠について知ろう。（薬の内服についてなど）
- 家族の病気を知っておこう。
- 歯のケアをしよう。
- 計画：将来の妊娠・出産をライフプランとして考えてみよう。

もっとすてきな自分になるために、未来の家族のために、できることから始めて、1つずつチェック項目を増やしていきましょう。


2025年7月改訂

107



## プレコンセプションケアチェックシート

～もっとすてきな自分に、そして未来の家族のために～


- バランスの良い食事をこころがけ、適正体重をキープしよう。
- 1日60分以上からだを動かそう（目安1日8000歩以上）できれば週60分以上の運動や週2-3日の筋トレを！
- たばこや危険ドラッグ、過度の飲酒はやめよう。
- ストレスをためこまない。
- よい睡眠をとろう。

男性用

女性用もご覧ください！

- 生活習慣病やがんのチェックをしよう。
- パートナーと一緒に健康管理をしよう。
- 感染症から自分とパートナーを守る。（風疹・B型/C型肝炎・性感染症など）
- ワクチン接種をしよう。（風疹・おたふくかぜ・インフルエンザなど）
- HPVワクチンをうとう。
- 自分と家族の病気を知っておこう。
- 計画：将来の妊娠・出産やライフプランについてパートナーと一緒に考えてみよう。

もっとすてきな自分になるために、未来の家族のために、できることから始めて、1つずつチェック項目を増やしていきましょう。


2025年7月改訂

108

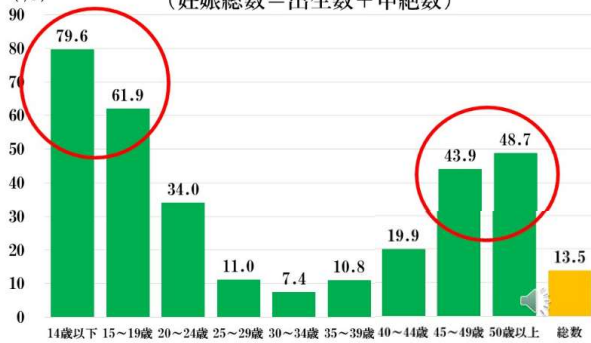
# 女性の年齢と人工妊娠中絶

JFPA 一般社団法人 日本家族計画協会  
JAPAN FAMILY PLANNING ASSOCIATION

2021年度の人工妊娠中絶届出件数 前年度比1割減 | 家族と健康 | 一般社団法人 日本家族計画協会-JFPA-

## 妊娠100に占める中絶の割合 (%)

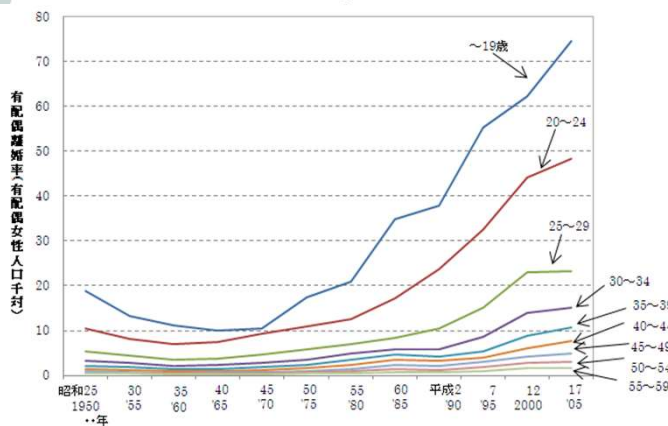
(2021年人口動態統計、2021年度衛生行政報告例)  
(妊娠総数=出生数+中絶数)



109

# 女性の年代別離婚率

妻



10代はおよそ8割

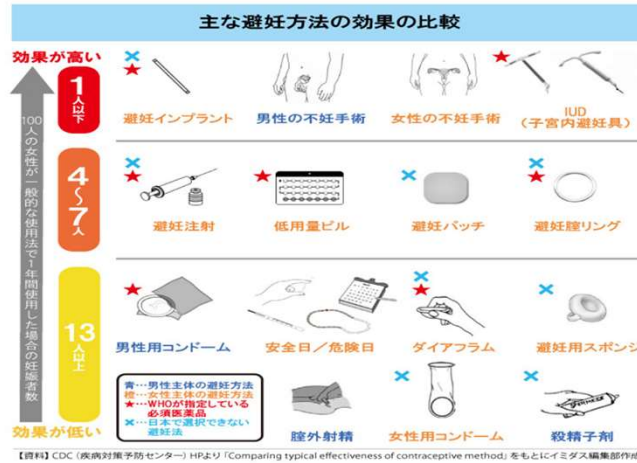
厚生労働省HPより

<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/tokusyuu/rikon10/01.htm>

110

# 避妊の方法

パール指数



体外射精による妊娠率は22%!!

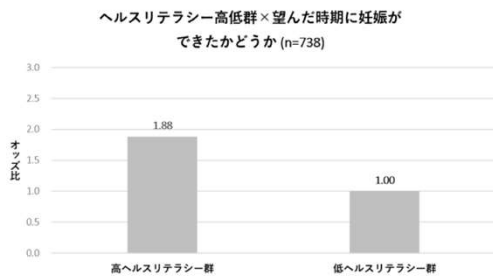
111

## 働く女性の健康増進調査 2018

日本医療政策機構  
March 22, 2018

ヘルスリテラシーの高い人の方が、望んだ時期に妊娠

図12



- 高ヘルスリテラシー群の方が、低ヘルスリテラシー群と比べて約1.9倍、望んだ時期に妊娠していた。(p<0.01、単変量ロジスティクス回帰分析による結果)
- ヘルスリテラシーの測定は「性成熟期女性のヘルスリテラシー尺度」(河田ら、2014)を使用。尺度合計得点の中央値をカットオフ値とし、高群/低群と分類した。また、年齢、学歴を調整変数として投入した。

出典：日本医療政策機構「働く女性の健康増進に関する調査」(2018)

[https://hgpi.org/research/809.html?utm\\_source=chatgpt.com](https://hgpi.org/research/809.html?utm_source=chatgpt.com)

112




望んだ時に  
望んだ相手と  
望んだ形で。

そのために  
知識が生きると  
嬉しいです。

※Amazon公式サイトより引用

113



## マスターベーションの正しい知識




114

TENGA HEALTHCARE

ふたつで楽しむ ニンカツ

お悩みカテゴリ Category

コラム Column

ニュース News

取扱店舗 Store

クリニック Clinics

会社情報 Company

お問い合わせ Contact

オナニー  
国勢調査  
全国男性自慰行為調査

オナニー国勢調査とは

オナニー国勢調査（全国男性自慰行為調査 2017） |  
TENGAヘルスケア 公式サイト (tengahealthcare.com)

115

調査ジャンル  
No. 04

マスターベーションの  
方法

普段やっているマスターベーションランキングトップ5

1位 手を上下にピストンさせ、ペニスを刺激する **95.4%**

2位 10.5% 射精の直前に寸止めする

3位 8.6% 脚をピンと緊張させた状態で行う

4位 6.4% ローションを使用する（オナホールを使用する際のローションは除く）

5位 6.35% 布団や畳、床などにこすりつける

10代:14.5%  
20代:13.0%  
30代:10.0%

10代:11.5%  
20代:9.0%  
30代:8.3%

116

過激なアダルト動画 ⇒ 性交障害

強すぎるグリップ・速すぎるピストン  
⇒ 遅漏、腔内射精障害

寸止め ⇒ 逆行性射精

脚ピン ⇒ 性交障害、腔内射精障害

床オナ ⇒ 性交障害、腔内射精障害 

117



不適切なマスターベーションは  
将来の性交障害や  
不妊の原因となる  
危険性があります!!



118



## —最後に—



119



性について学ぶ事は、生について学ぶ事です。


子ども達が自立し、  
自分で自分の安全と健康と幸せを守っていくために、  
正しい知識が不可欠です。

**「自立とは、依存先を増やす事。」**

困った時、失敗した時に、  
誰を頼ればいいのか、何を活用できるかを、  
事前に知っておく事が安心につながります。





120



女性の皆さん。

産婦人科へは、  
妊娠したら、病気になったら、不妊に悩んだら、  
受診するのではなく、  
自分の人生をより豊かにするために、  
いつでも気軽にいらして下さい。

121



インスタ  
やっています



Dr.たみ



嶋田医師よりご案内

DR.TAMI.SEIKYOUIKU



Instagramで性教育情報を発信中。  
女性や子育てに役立つ情報満載です。

もしよろしければ、フォロー&シェアお願いします。



122

Dr.たみ  
現役の産婦人科医師が  
本当に伝えたい性教育  
3歳から始める性教育

試合や試験対策  
としてのピル

～包括的性教育のススメ～

Dr.たみ  
現役の産婦人科医師が  
本当に伝えたい性教育  
3歳から始める性教育

剥くか、剥かないか  
それが問題だ…

～包括的性教育のススメ～

Dr.たみ

123

ご清聴ありがとうございました

HILLS  
LADIES CLINIC

124

事後アンケート  
にご協力  
をお願いします。

県教委性教育講演 終了後アンケート  
レスポonderリンクを共有

Google フォームのフォーム  
Scarica l'app per creare moduli illimitati!

125