



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



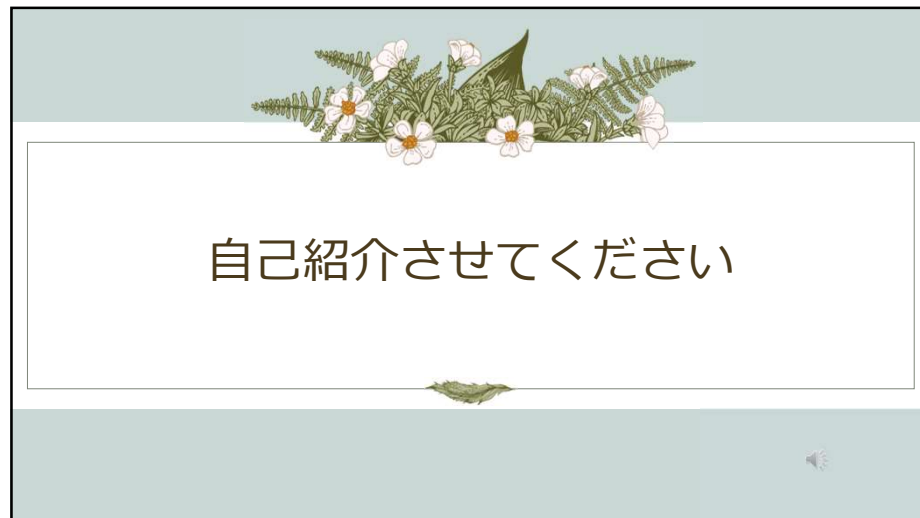
事前アンケート
にご協力を
お願いします。

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



産婦人科医の日常



5

6

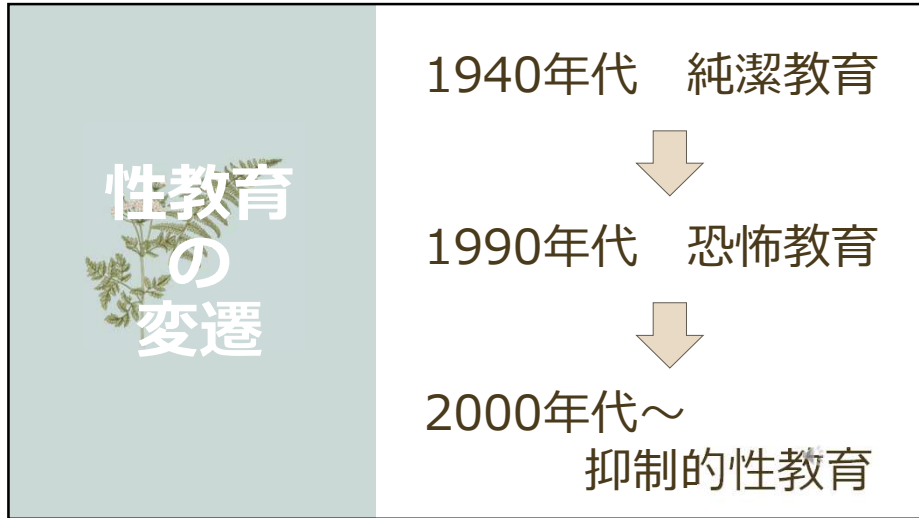
現役の産婦人科医師が 本当に伝えたい性教育

第57弾
～群馬県教育委員会
の皆様へ～

『いま子ども達に伝えたい 包括的性教育』

7

8



9

私たちが受けた性教育というと...

10

包括的性教育

11



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
conception



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

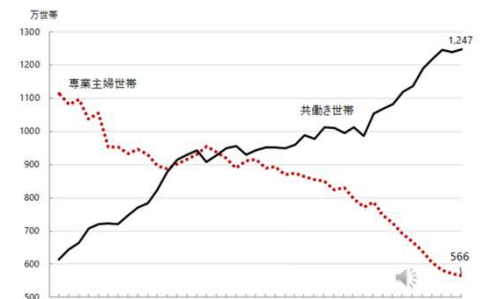
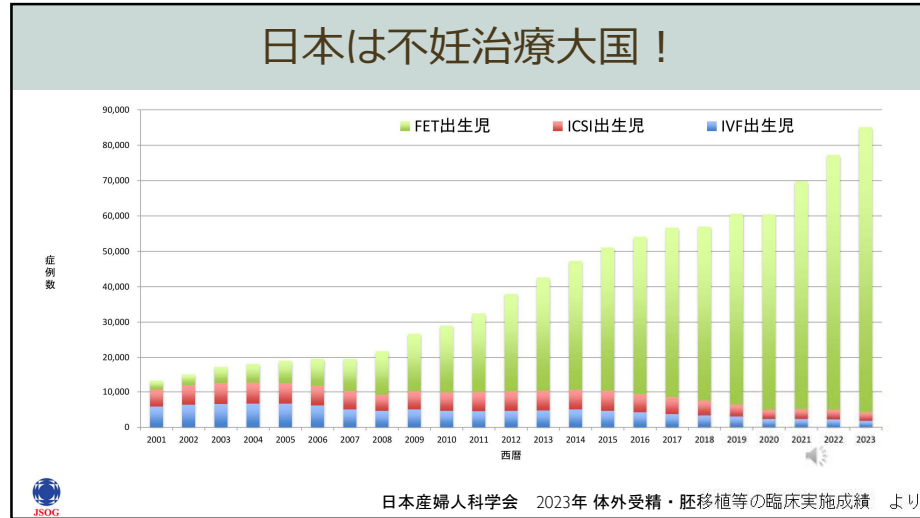
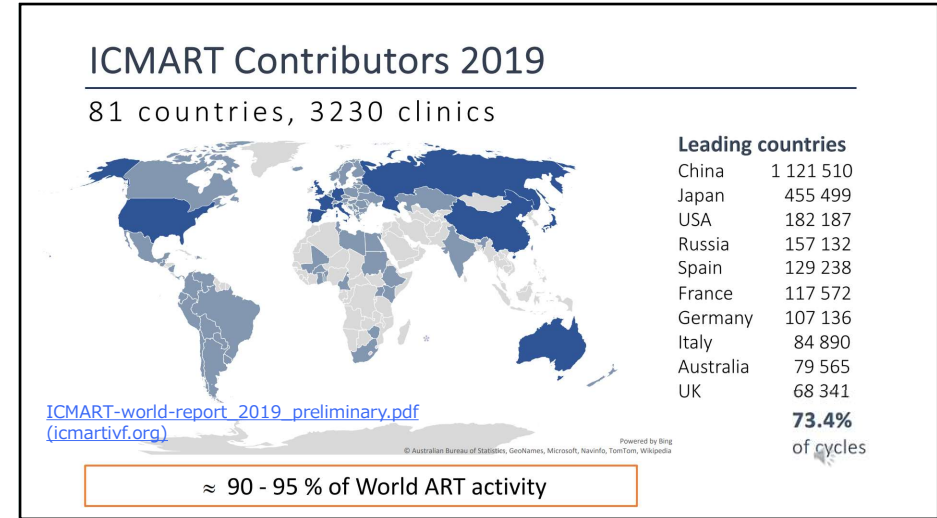


図12 専業主婦世帯と共働き世帯(単位:百万世帯) グラフでみる最新労働統計
「労働政策研究・研修機構 (JILPT)」

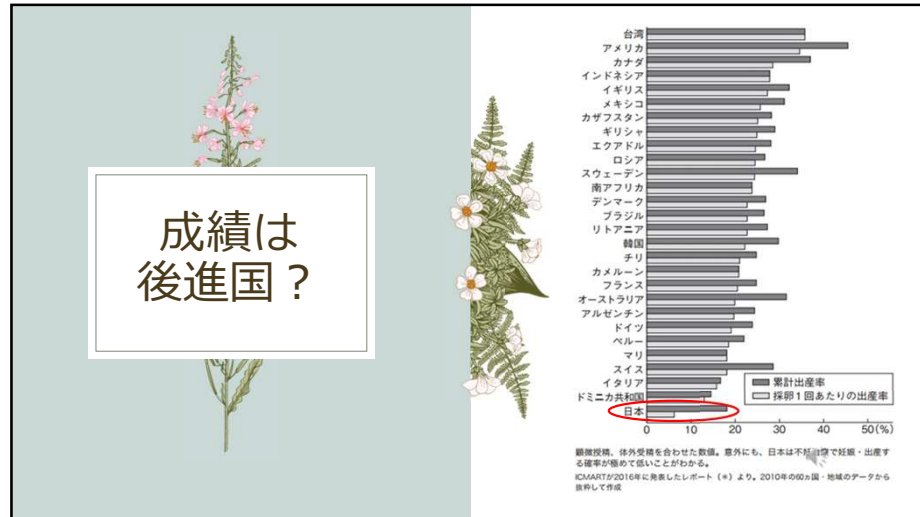
20



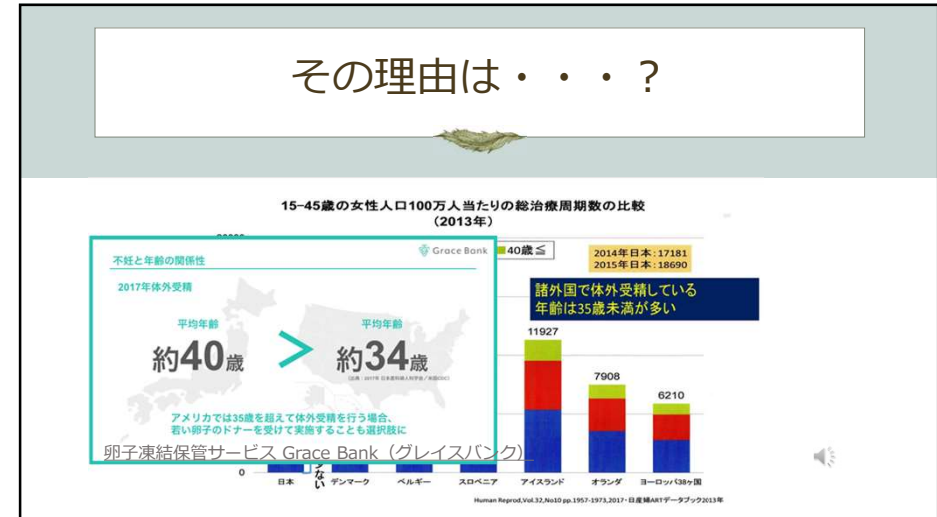
21



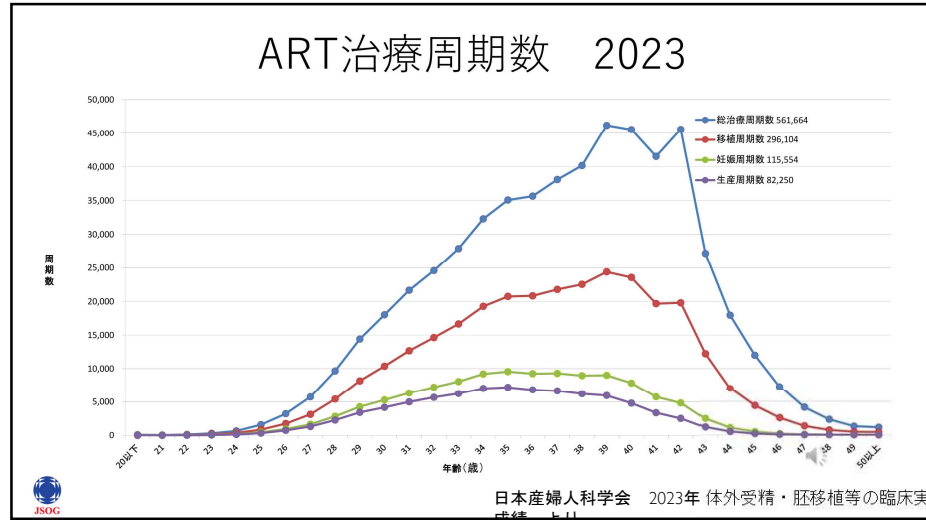
22



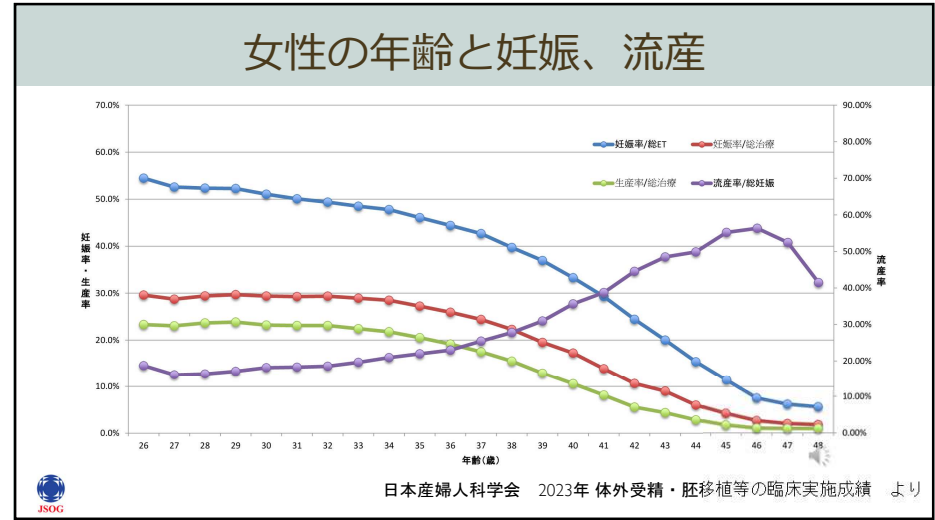
23



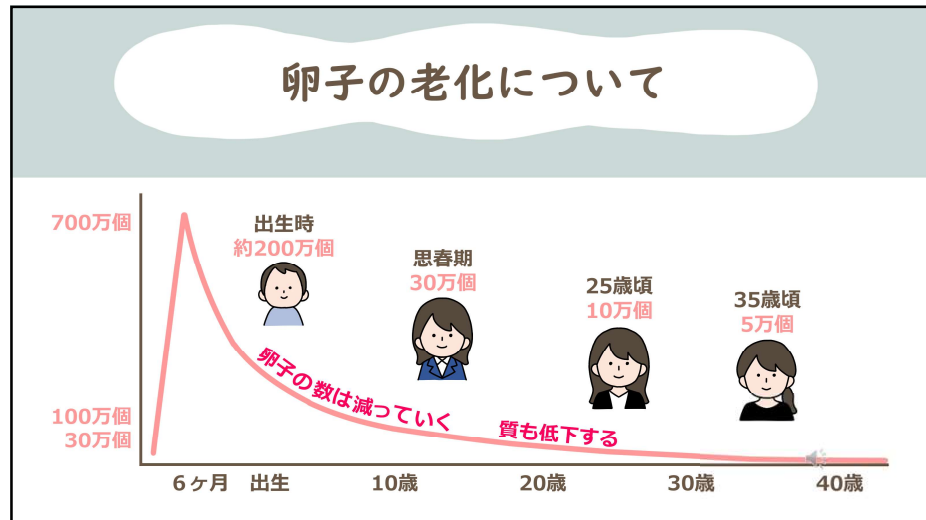
24



25



26



27



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
conception

30

WHO(世界保健機構)の定義

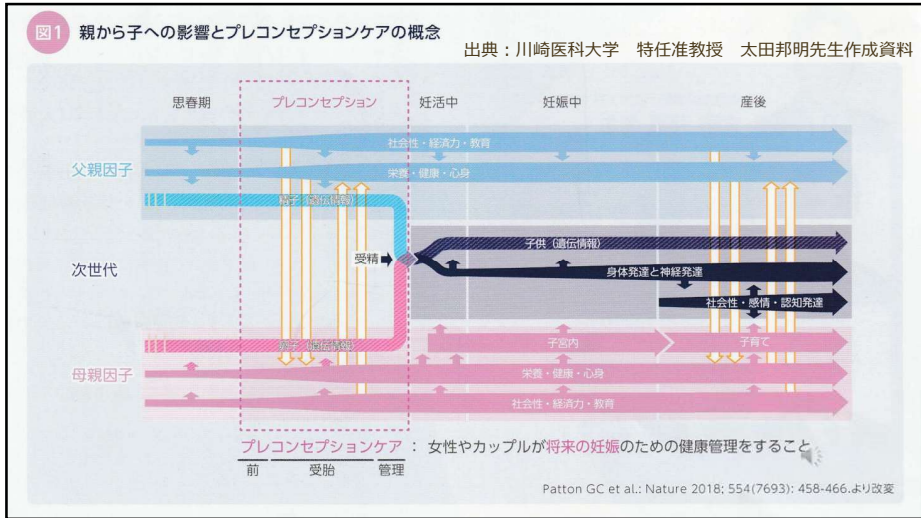
「妊娠前の女性とカップルに
医学的・行動学的・社会的な
保健介入を行うこと」

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



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

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「相談支援を受けられる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、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：五十嵐厚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。

プレコンセプションケアの概念及び現状・課題とその対応にあつた基本的な考え方

今後5年間の集中的な取組

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得る、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、それに沿った行動につなげることは重要。

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、より相談しやすい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、説明を受けにくいまま、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関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な支援、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。

対象者層

- 全ての世代の方々
 - 性や健康に関する正しい知識の普及と情報提供
 - 目標値 80%
 - プレコンセプションケア5万人以上
 - ★ 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
- 妊娠・出産を含めた性や健康に関する相談をした方
 - 相談支援の充実(一般相談)
 - 目標値 100%
 - 「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度推進
 - 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)
 - 目標値 専門相談支援機関数200以上
 - ★ 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。

プレコンセプションケア推進 5 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)

項目	指標	現在	5年後の目標
III. 1. 性と健康・妊娠に関する正しい知識の積極的な普及と情報提供			
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の実施率(連携して行う場合を含む)	自治体における性と健康の相談センター事業の実施率	約70% (※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% (※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 (※3)	200以上

※1 90/129自治体(令和4年度変更交付ペース)
 ※2 令和6年度健康経営推進取組に回答した大規模法人3,869社中
 ※3 参考：妊娠と産外未の拠点病院は57か所(令和6年3月時点)

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 will ever have. The number of eggs that survive and mature is limited. The number of eggs that survive and mature is limited. The number of eggs that survive and mature is limited.
2. In addition, the number of eggs that survive and mature is limited. The number of eggs that survive and mature is limited. The number of eggs that survive and mature is limited.
3. The number of eggs that survive and mature is limited. The number of eggs that survive and mature is limited. The number of eggs that survive and mature is limited.
4. The number of eggs that survive and mature is limited. The number of eggs that survive and mature is limited. The number of eggs that survive and mature is limited.
5. The number of eggs that survive and mature is limited. The number of eggs that survive and mature is limited. The number of eggs that survive and mature is limited.
6. The number of eggs that survive and mature is limited. The number of eggs that survive and mature is limited. The number of eggs that survive and mature is limited.
7. The number of eggs that survive and mature is limited. The number of eggs that survive and mature is limited. The number of eggs that survive and mature is limited.
8. The number of eggs that survive and mature is limited. The number of eggs that survive and mature is limited. The number of eggs that survive and mature is limited.
9. The number of eggs that survive and mature is limited. The number of eggs that survive and mature is limited. The number of eggs that survive and mature is limited.

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

39

1. 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。
2. 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。
3. 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




4 5 6

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、不妊症の可能性があります。受診をして相談してみましよう。

41




7 8 9

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、子宮内膜炎、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よう。

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



国立研究開発法人
国立成育医療研究センター
National Center for Child Health and Development

- ・ 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 \(ncchd.go.jp\)](https://www.ncchd.go.jp/)

43



国立研究開発法人
国立成育医療研究センター
National Center for Child Health and Development

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）

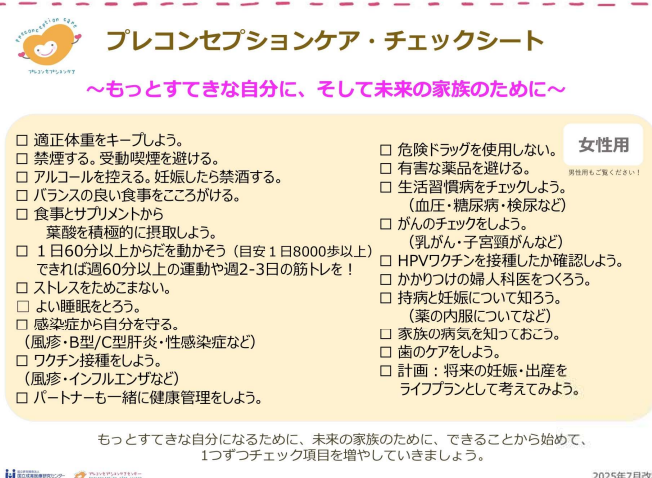
患者・ご家族の方へ
医療関係者の方へ
研究者・企業の方へ
ご寄付について
採用・研修
国立成育医療研究センターについて
臨床研究センター

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



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～

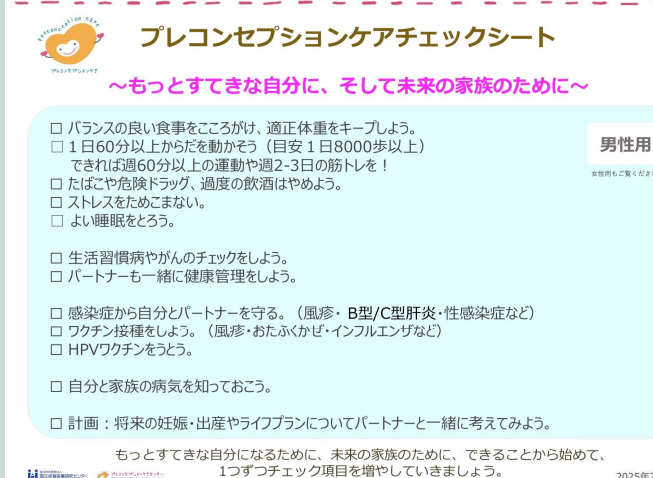
女性用

- 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。
- 危険ドラッグを使用しない。
- 有害な薬品を選べる。
- 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る。（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



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

- 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。

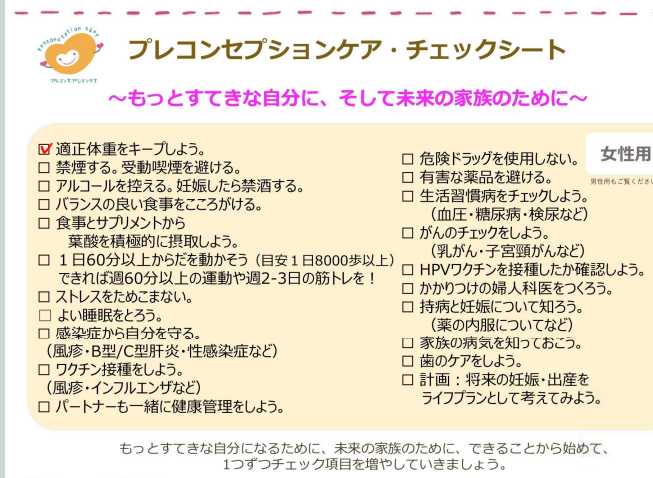
2025年7月改訂

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～

女性用

- 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。
- 危険ドラッグを使用しない。
- 有害な薬品を選べる。
- 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る。（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

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～

男性用

- 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。

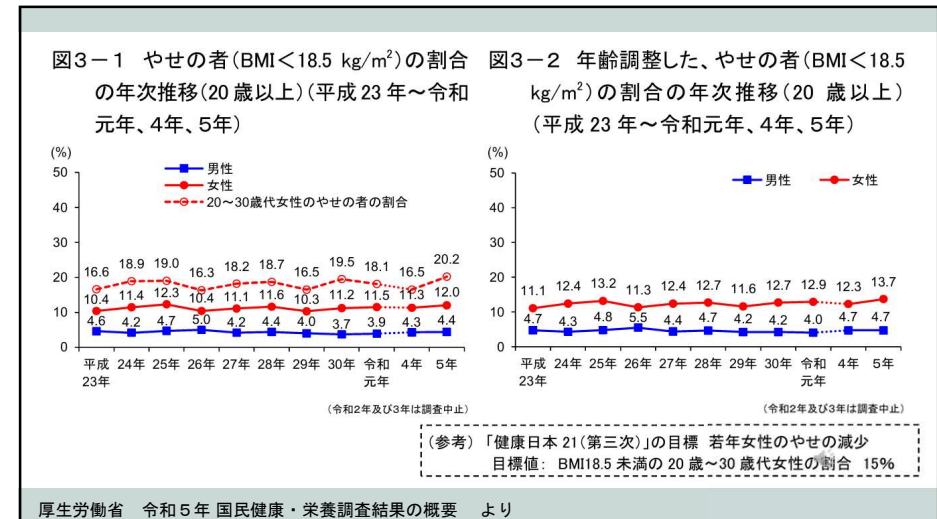
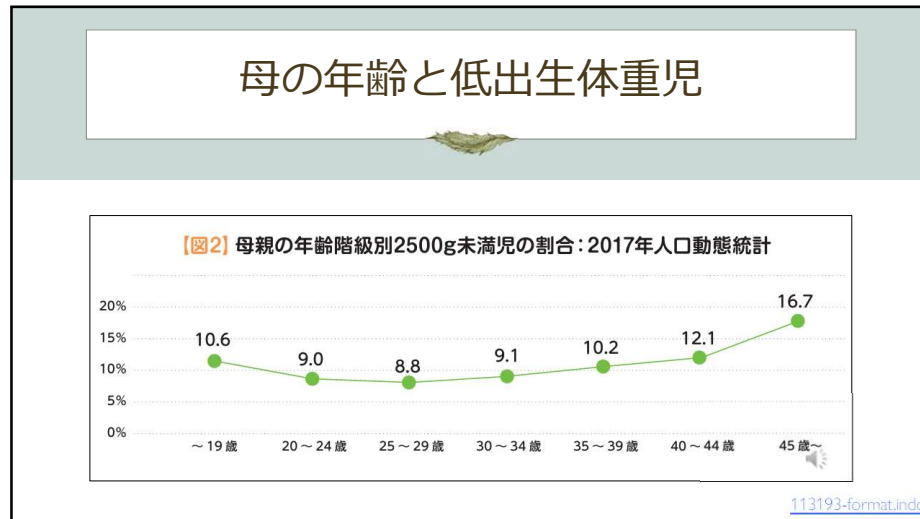
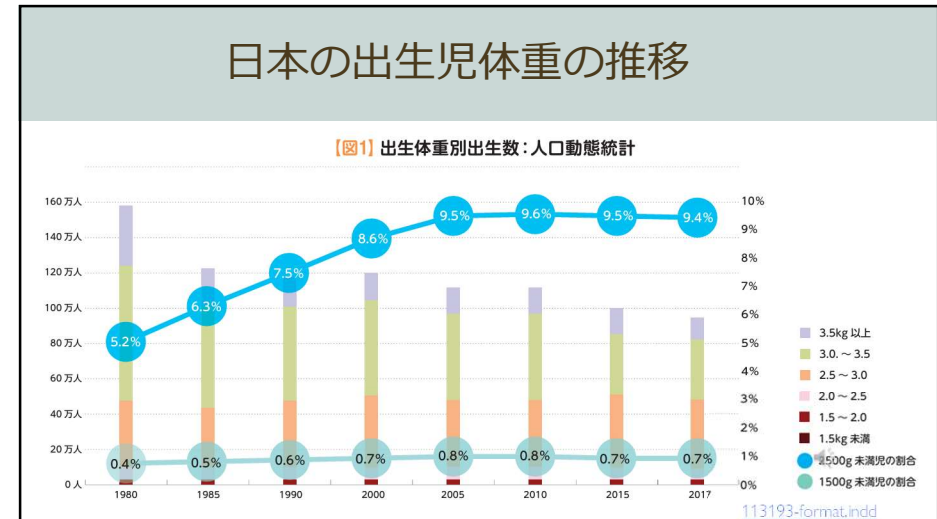
感染症から自分とパートナーを守る。（風疹・B型/C型肝炎・性感染症など）
 ワクチン接種をしよう。（風疹・おたふくかぜ・インフルエンザなど）
 HPVワクチンをうとう。

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つつつチェック項目を増やしていきましょう。

2025年7月改訂



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

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	42.1kg
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

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	42.9kg	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

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

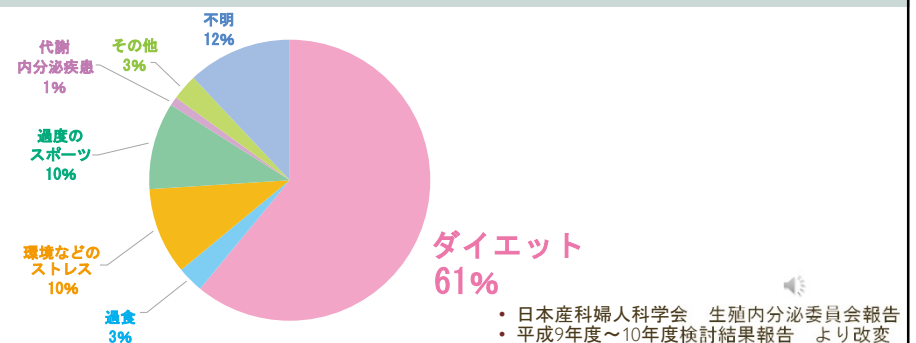
54

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



56



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～

女性用

- 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

- 危険ドラッグを使用しない。
- 有害な薬品を選べる。
- 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

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

- 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 梅毒

クラミジア B型肝炎

トリコモナス HIV (AIDS)

C型肝炎 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、減少してまいりました。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。

■梅毒報告数の推移※

年	男性	女性
2010	124	171
2011	152	183
2012	162	193
2013	189	215
2014	193	227
2015	198	260
2016	229	289
2017	297	359
2018	407	497
2019	387	455
2020	362	385
2021	431	507
2022	475	525

■年代別に見た梅毒報告数(2022年)※

年代	男性	女性
0-9	10	5
10-19	15	10
20-29	160	210
30-39	170	180
40-49	170	100
50-59	100	50
60-69	40	20
70-79	10	5
80-89	5	2
90-99	2	1
100以上	1	0

※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。

61

若者の出会いの場

Q. 現在の恋人との出会いのきっかけは何か？

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)

出会いの場	割合
職場や学校	29.0%
婚活サービス	16.0%
サークルや趣味・習い事	13.5%
友達の紹介	10.0%
アルバイト	7.3%
合コン	7.3%
SNS	6.3%
その他	4.2%
お見合い	4.2%
インターネット	1.0%
チャット・SNS	1.0%
ネット・SNS	1.0%
その他	3.1%

20231116_01.pdf (meijiyasuda.co.jp)

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! (ieagent.jp)

62

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/6i0BCsuCIUU" title="コンドーム装着動画「ラブ活☆はあときゅるり」【高画質】" frameborder="0" allow="accelerometer; autoplay; clipboard-write; encrypted-media; gyroscope; picture-in-picture; web-share"/>

64



65

プレコンセプションケア・チェックシート
 ~もつとすてきな自分に、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

- 危険ドラッグを使用しない。
- 有害な薬品を選べる。
- 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るう。（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。

もつ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。

<子宮頸がんと子宮体がんの違い>

	子宮頸がん	子宮体がん (子宮内腺がん)
発生部位	子宮の入り口の子宮頸部	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。
主な発症原因	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 (Accessed Mar. 30, 2022)
 子宮体がん(子宮内腺がん)
https://ganjoho.jp/public/cancer/corpus_uteri/index.html (Accessed Mar. 30, 2022)

67

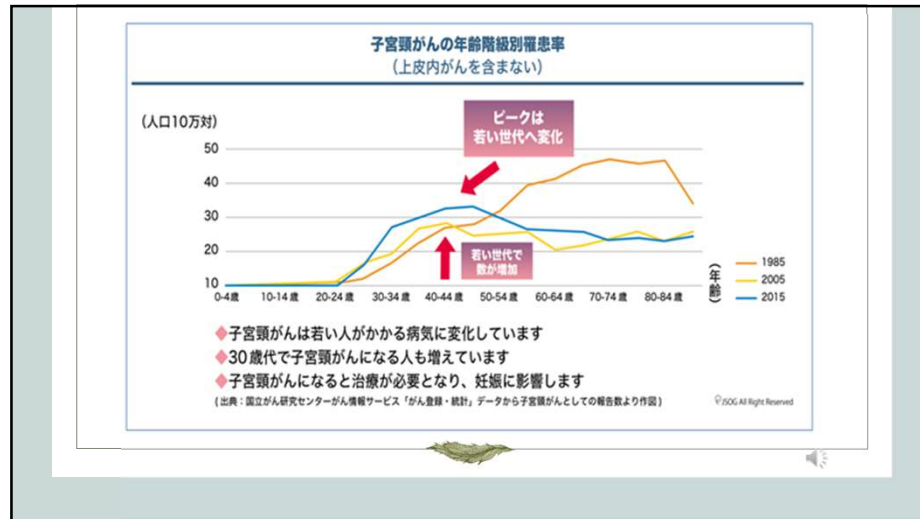
日本では、毎年約2,900人も女性の命が、子宮頸がんによって奪われつづけています。

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

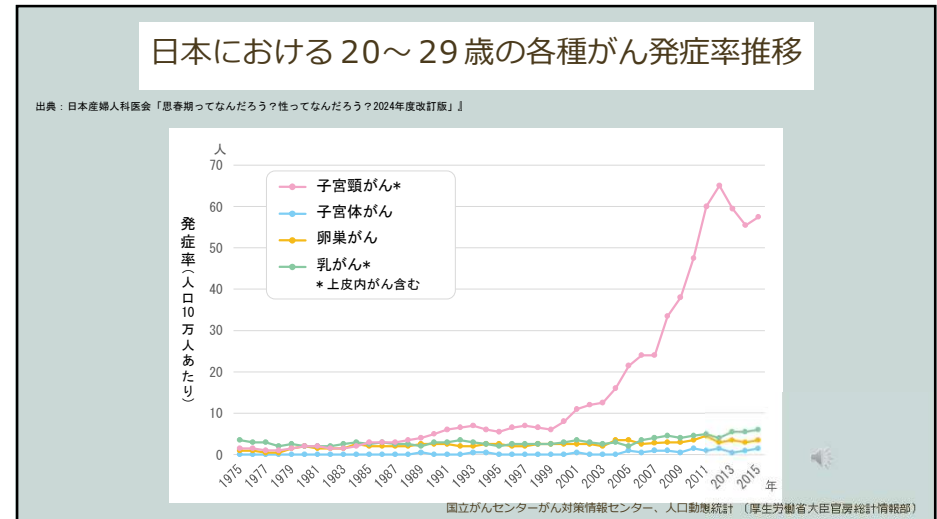
生涯で70~80人に1人が子宮頸がんにかかります。

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)発症がん発症データ(2016年~2019年)
https://ganjoho.jp/reg_stat/statistics/data/gi/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(全国がん登録)がん死亡データ(1959年~2020年)
https://ganjoho.jp/reg_stat/statistics/data/gi/index.html (Accessed Mar. 30, 2022)

68



69



70

「子宮頸がん」の原因は、ヒトパピローマウイルス(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。

ヒトパピローマウイルス(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マウイルス(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
ヒトパピローマウイルス

HPV 16 型 HPV 18 型

71

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、**ヒトパピローマウイルス(HPV)**という、ごくありふれたウイルスです¹⁾。
- 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¹⁾。
- 子宮頸がんの患者さんの90%以上でみつかります¹⁾。

Human Papillomavirus
ヒトパピローマウイルス

<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%が一生に一度はHPVに感染すると推計されています²⁾。

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/nanbou/hpv_08.html (Accessed Mar. 30, 2022)
2) Chesson HW et al. Sex Transm Dis. 2014; 41: 660-664.

72

HPV感染から子宮頸がんまで

発がん性 HPV (ヒトパピローマウイルス) の感染と子宮頸がんの関係

成人女性の大部分は、HPVに感染します。

HPVに感染した女性の一部は、子宮頸部異形成という病気になる。悪化するとがんになります。

数年 ~ 数十年

子宮頸がんを特徴するのは、HPV感染細胞のおよそ100人に1人

©2006 All Right Reserved

73

ウイルスと病気

<p>新型コロナウイルス (SARS-CoV-2)</p> <p>飛沫</p> <p>咳、発熱、 咽頭痛、肺炎</p>	<p>ヒトT細胞白血病ウイルス1型 (HTLV-1)</p> <p>母乳</p> <p>白血病</p>	<p>ヒトパピローマウイルス (HPV)</p> <p>性交</p> <p>いぼ、子宮頸がん、 尖圭コンジローマ</p>
---	---	--

74

ウイルス感染の予防といえば？

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

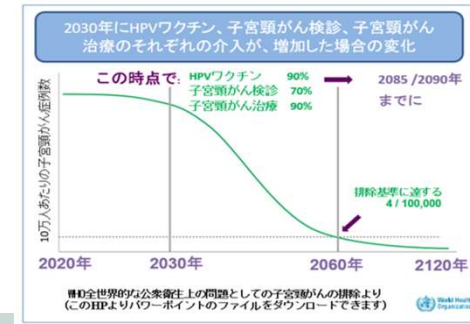
子宮頸がん予防は・・・

HPV
ワクチン

がん検診

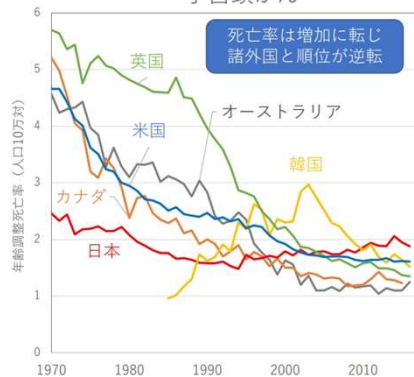
77

子宮頸がんの撲滅



78

子宮頸がん



がん死亡率トレンドの国際比較 (mhlw.go.jp)

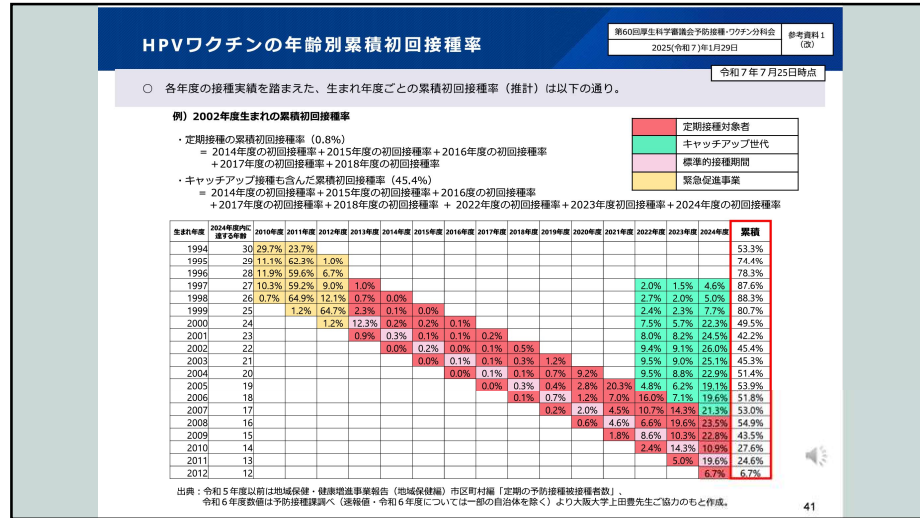
79

世界の
ワクチン接種率

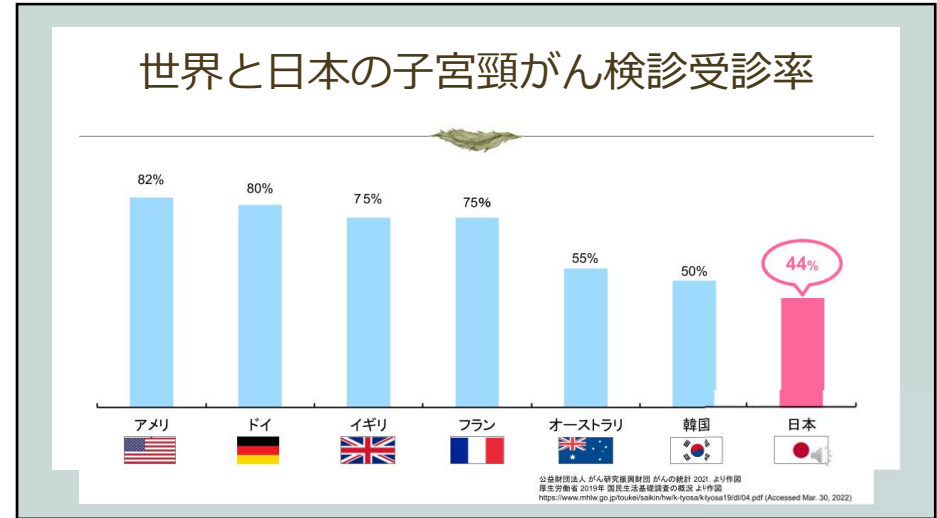
アメリカ	61%
カナダ	87%
イギリス	83%
イタリア	32%
ドイツ	47%
フランス	37%
オーストラリア	82%

※出典: WHO/UNICEF Joint Reporting Form on Immunization

80



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～

男性用

- 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感染モデルを用いて、生涯HPV感染率を推定した。
【Limitation】 異なる年齢や期間の横断的データに基づいた推定値であるため、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、適用した指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交（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。

SIL25S50421 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^{1, 2)}。

9価HPVワクチンに含まれるHPV型^{3, 4)}

関連するがん・疾患³⁻⁵⁾



1) 日本婦人科腫瘍学会 編：患者さんご家族のための子宮頸がん・子宮体がん・解凍がん治療ガイドライン 2023年 第3刷 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) Bhalava D et al. Virology. 2015; 476: 341-344.
 4) 日本産科婦人科学会. 日本産科婦人科医学会 編集. 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)

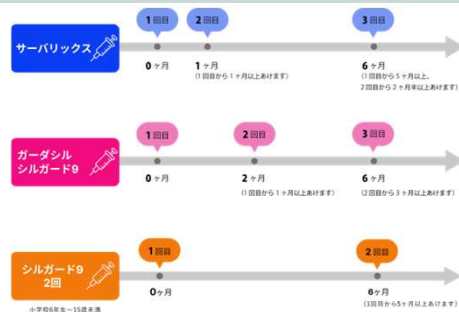
ワクチンの種類（2価、4価、9価）

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-uig)

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)

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！！！！



89

プレコンセプションケア・チェックシート
 ~もつとすてきな自分に、そして未来の家族のために~

女性用
※妊婦にもご覧ください

- 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。
- 危険ドラッグを使用しない。
- 有害な薬品を選べる。
- 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る。(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。

もつ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

「月経の正しい理解とその対応」を活用した月経に伴う身体や心の状態に係る理解の徹底についてお知らせいたします。

事務連絡
 令和7年5月13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課
 各文部科学大臣所屬学校法人担当課
 関係学校長等・全国公立大学法人関係教育主管課 幹事
 小中高等学校を設置する学校設置委員会所轄する
 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委員会担当課

文部科学省初等中等教育局健康教育部・食育課

「月経の正しい理解とその対応」を活用した月経に伴う身体や心の状態に係る理解の徹底について

「月経の正しい理解とその対応」を活用した月経に伴う身体や心の状態に係る理解の徹底について、関係府県・指定都市教育委員会において関係の学校及び域内の市区町村教育委員会に対して、都道府県立学校主管課にのみならず関係の学校法人等を通じてその設置する学校に対して、文部科学大臣所屬各学校法人担当課におかれましては、その設置する学校に対して、関係学校長等・各都府立大学等関係におかれましてはその設置する関係学校に対して、小中高等学校を設置する学校設置委員会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委員会担当課において関係の学校設置委員会及び学校に対して、それぞれ周知があるようお願いいたします。

なお、学校における関係の取組から、関係の取組及び対応については、全ての学校の一斉周知以外にも、例えば、他要件とされた認知の遅延や教員委員会の教員研修等の場での配布等、貴課において必要に応じて御案内いただきまますようお願いいたします。

【関係府県】
 文部科学省初等中等教育局健康教育部・食育課健康推進課
 TEL: 03-3235-4111 内線2969

公益財団法人 日本学校保健会

91

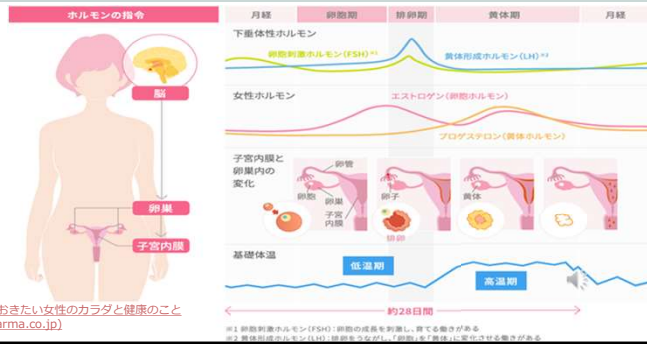
そもそも'生理'って・・・?

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



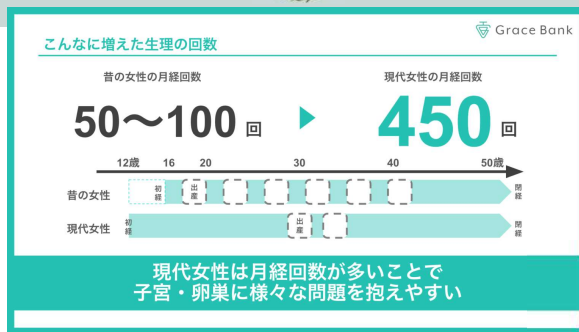
93

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)

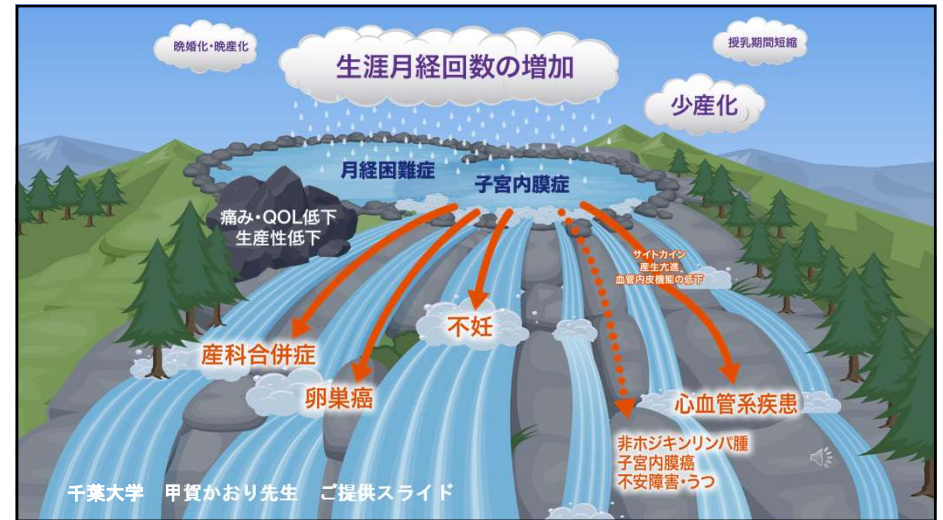
95



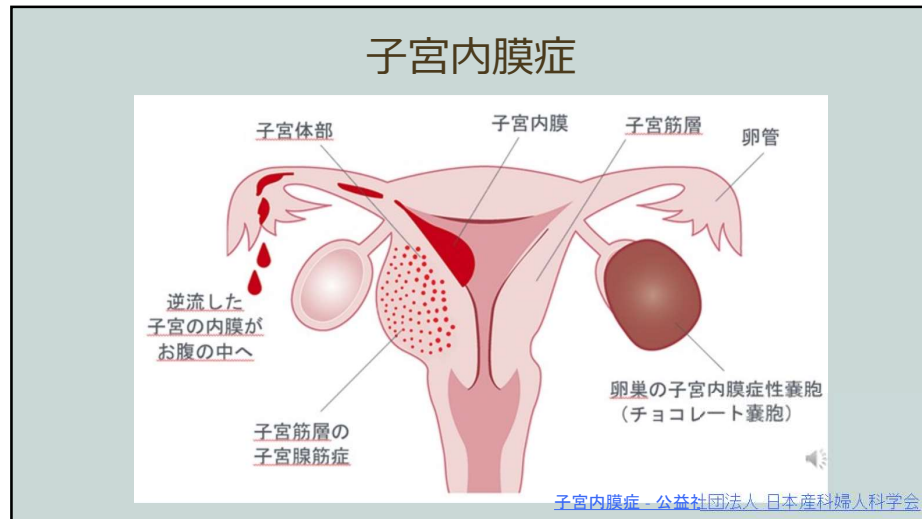
96



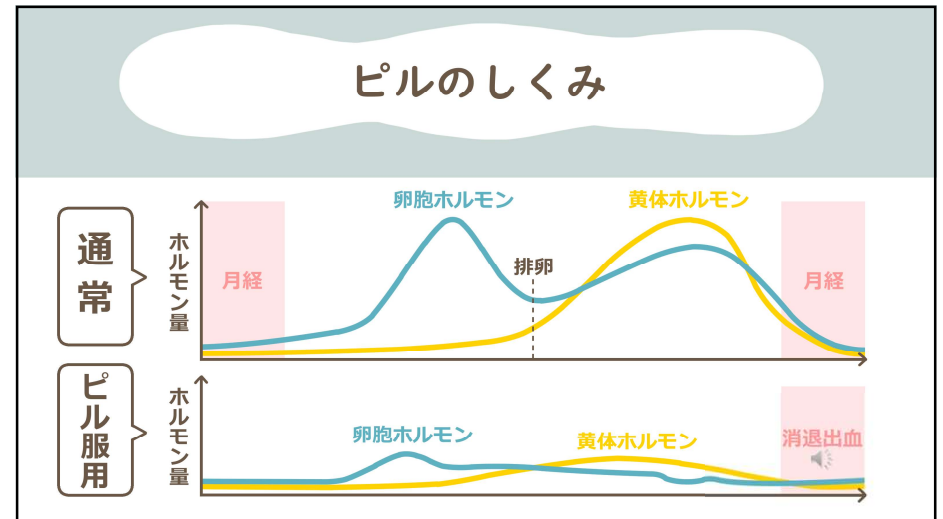
97



98

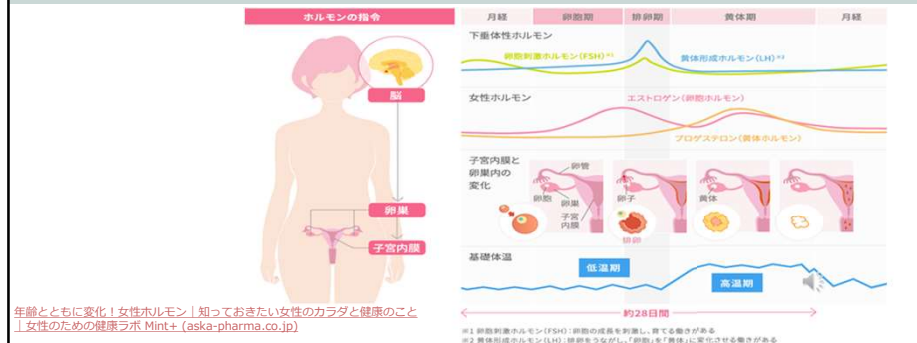


99



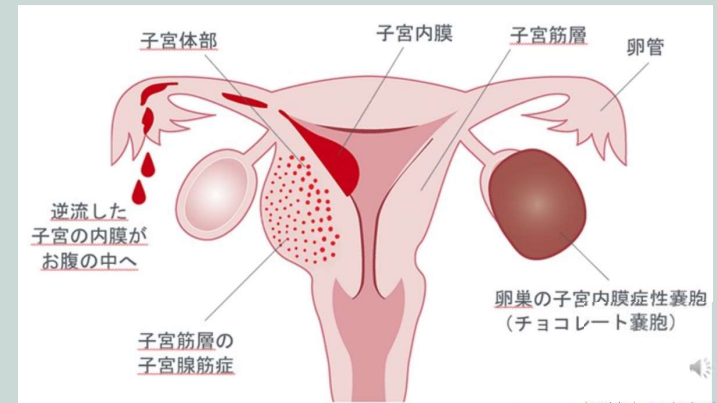
100

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

近くのクリニックを探す 受診の仕方 サポーター紹介 掲示板

josei-karada.net/jkclinic/search/

近くのクリニックをさがす

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>

参加クリニックは全国各地へ拡大中!

「JKクリニック」はティーンの間々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～

女性用
男性用もご覧ください！

- 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。
- 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～

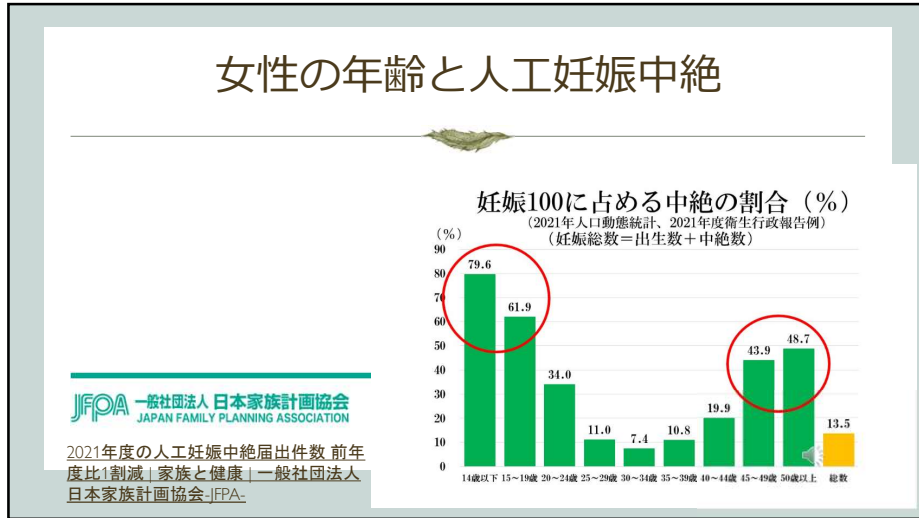
男性用
女性用もご覧ください！

- 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。

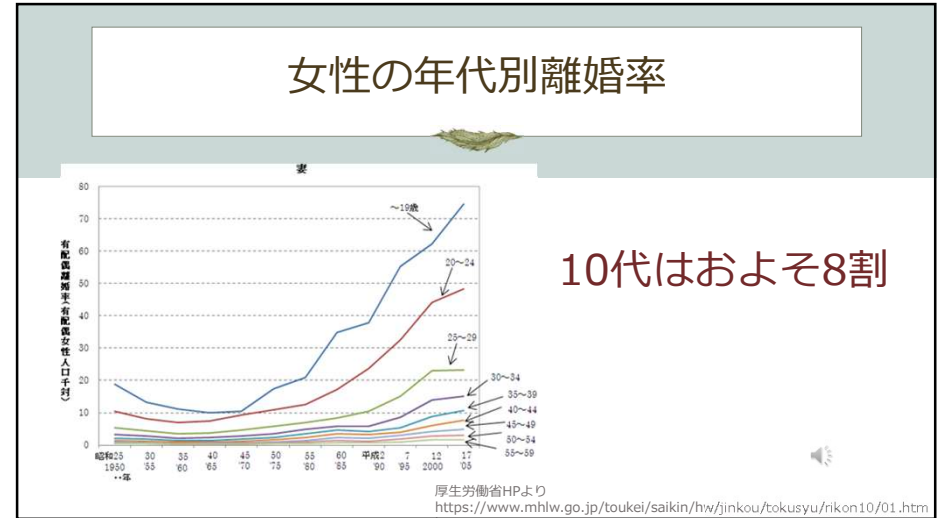
もっとすてきな自分になるために、未来の家族のために、できることから始めて、1つつチェック項目を増やしていきましょう。

2025年7月改訂

108



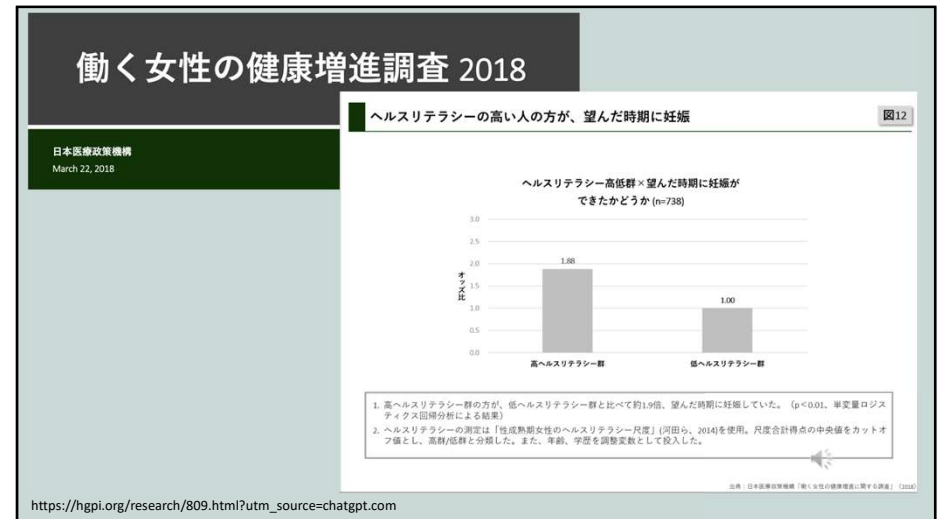
109



110



111



112

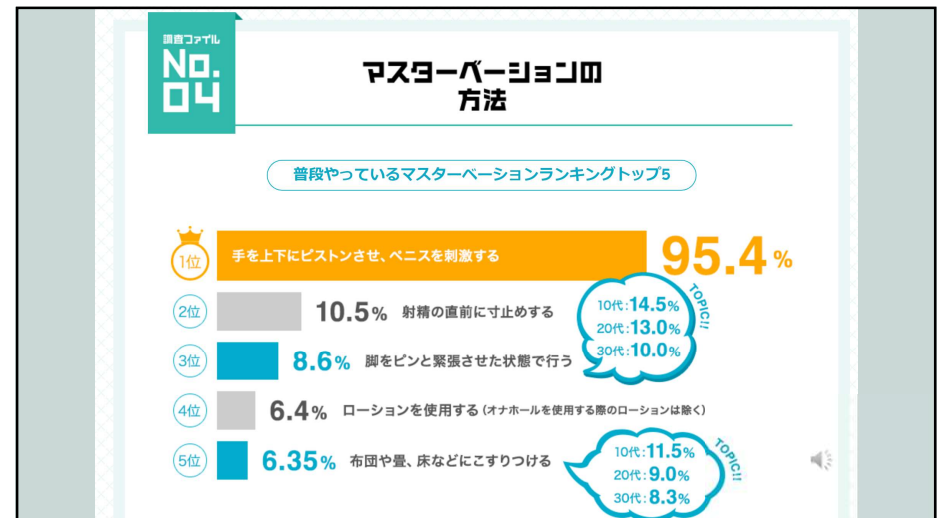


113



114

115



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、膣内射精障害

寸止め ⇒ 逆行性射精


脚ピン ⇒ 性交障害、膣内射精障害

床オナ ⇒ 性交障害、膣内射精障害

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。

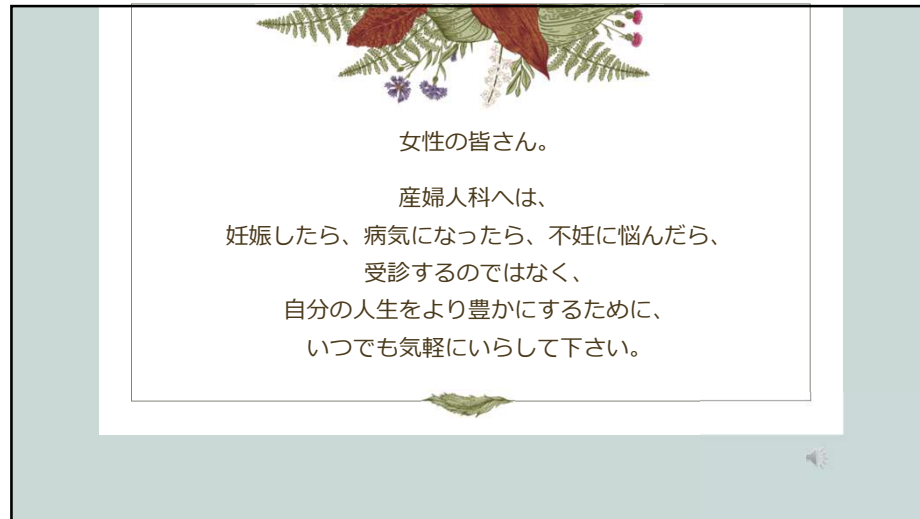
子ども達が自立し、
自分で自分の安全と健康と幸せを守っていくために、
正しい知識が不可欠です。

「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繋がります。



120



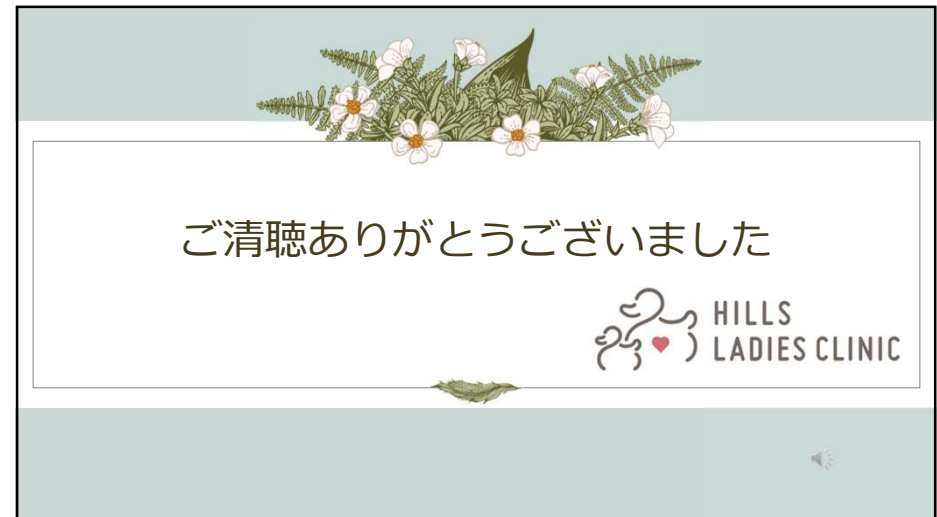
121



122



123



124



125