

ぶんきょう

ハッピーベイベー

応援事業



For Your Great Future

中学生から考えよう! 将来の健康のこと

何問
答えられる？
答えは、各ページに
記載してあります。

思春期の

からだクイズ

「お互いの身体のこと」はなかなか話さないけれど、自分の身体のことはもちろん、異性の身体のこともしっかりと理解しておくことが大切です。思春期の身体について、正しい知識を身につけましょう。



1

中学生のころは心身ともに大きく成長して、大人に近づく時期。この時期をなんていう？
氷河期□ 思春期□ モテ期□
答えはこのページ！



2

「マスターベーションはいけないこと」これってホント、ウソ？
ホント□ ウソ□
答えは5ページ！



3

「年齢とともに卵子も年をとる」これってホント、ウソ？
ホント□ ウソ□
答えは4ページ！



4

「無理なダイエットは不妊の原因になる」これってホント、ウソ？
ホント□ ウソ□
答えは7ページ！



5

「思春期の男子と女子の性欲はだいたい同じ」これってホント、ウソ？
ホント□ ウソ□
答えは8ページ！



6

「思春期は貧血になりやすい」これってホント、ウソ？
ホント□ ウソ□
答えは6ページ！



7

「性感染症は、コンドームをつければ絶対にうつらない」これってホント、ウソ？
ホント□ ウソ□
答えは9ページ！



8

「性感染症は放っておいてもそのうち治る」これってホント、ウソ？
ホント□ ウソ□
答えは9ページ！



9

「20歳未満でお酒を飲みはじめると脳の機能(記憶力・注意力等)が低下する」これってホント、ウソ？
ホント□ ウソ□
答えは11ページ！



10

「大人になってからたばこを吸うより、20歳未満から吸いはじめたほうが、たばこをやめられなくなる」これってホント、ウソ？
ホント□ ウソ□
答えは11ページ！



11

「風しんの予防接種は2回受けなきゃダメ！」これってホント、ウソ？
ホント□ ウソ□
答えは12ページ！

何問正解したかな？ 正解数【 問】

- まちがった場所は、この冊子をよく読んで正しい知識を身につけましょう。
- 全問～9問正解 → 大変よくできました！ これからも自分の身体を大切に！
- 8～6問正解 → よくできました！ さらに上をめざしてがんばって！
- 5～3問正解 → がんばろう！ この冊子で知識を身につけよう！
- 2～1問正解 → 心配だなあ… この冊子を使って一から学習しましょう！

中学生のみなさんへ

「大学に入って、英語の勉強をしたい！」「将来はサッカー選手になりたい！」「パティシエになって、みんなにおいしいケーキを届けたい！」…。

みなさんは将来に向けてどんな夢や目標をもっていますか？夢や目標を実現するには、充実した学校生活を送り、心身ともに健康であることが大切です。とくに中学生の時期は、心も身体も大きく変化し、大人になる準備をするためのとても重要な時期です。心の発達や身体の成長の仕方や時期には個人差がありますが、将来の健康づくりのための正しい知識をもち、健康であるための行動をしっかりと身につけておきたい時期なのです。

この冊子は、年齢による身体の変化や食生活と健康、喫煙やドラッグ、性感染症のリスクなど、みなさんに知っておいてほしい健康に関する情報をまとめたものです。みなさんが現在も、そしてこれから健康で過ごすため、ぜひこの冊子をご活用ください。

ごあいさつ

文京区長 成澤廣修

文京区では、2014年度子どもを望むすべての区民が安心して子どもを産み、育てられるよう「ぶんきょうハッピーベビープロジェクト」を立ち上げ、ハッピーベビー健康相談等様々な事業を行っています。

この事業の中で成人向けの妊娠・出産等に関する「Happy Baby Guide Book」を作成しました。区民が将来子どもがほしいと思ったときになって、妊娠に必要な知識を「知らなかった！」ということがないよう正確な情報を提供していく取り組みの一つです。本冊子は、その中学生版として人生の中で心身ともにいちばん成長するみなさんに知っておいてほしいことをまとめました。

将来の健康のために思春期の身体や栄養のことなどについて、正しい知識を身につけてほしいと願っています。

文京区は、みなさんの健康をしっかり応援していきます。

文京区教育長 丹羽恵玲奈

文京区教育委員会では、生徒が性に関する正しい知識を身につけ、適切な意思決定や行動選択ができるよう、性教育に取り組むことが重要と考えています。中学生の時期は、心身ともに成長が著しく、中学生のみなさんにとって、大人になるための準備段階ともいえます。この大切な時期に、心と身体について正しく理解し、生活習慣を身につけることが重要です。

本冊子は、みなさんが将来に向けて、健康な心と身体を育むために、心と身体の問題を取り上げ、詳しく解説しています。本冊子を活用し、みなさんの悩みや課題の解決に役立ててほしいと思います。

みなさんの周りには、家族や学校の先生、友達など、多くの人がいます。心や身体のこと、悩みや不安があったら、一人で悩まず、周りの人に相談してみましょう。

みなさんが健康な身体で、学習や運動に励み有意義な学校生活が過ごせるよう願っています。

もくじ

- 中学生のみなさんへ … 2
- 文京区長から … 2
- 文京区教育長から … 2
- 何問答えられる？ 思春期のからだクイズ … 3
- 人生で、いまはとても大切な時期！ … 4
- ◎女子の身体の変化 … 4
- ◎男子の身体の変化 … 5
- しっかりとろう！ たんぱく質・鉄・葉酸 … 6
- 無理なダイエットは健康にも美しさにも影響します … 7
- 命の誕生の大切さと尊さ … 8
- 誰でもなりうる！ 性感染症について知ろう … 9
- 望まない妊娠をしないために … 10
- 二十歳未満の人が飲酒・喫煙をやってはいけない理由！ … 11
- 将来のために予防接種を受けていますか？ … 12
- 女子・男子だけじゃない！ “自分らしく”を大切にしよう！ … 13
- 相談窓口一覧 … 14・15

人生で、 いまはとても大切な時期！

日本人の平均寿命は、
男性81.09歳、
女性は87.14歳で
世界トップクラス。
(2023年)

いま15歳だとしたら…

みなさんはこれから、約70年の人生を過ごすわけですから。「高校生になったら、すてきな恋人がいるかな」「30歳で結婚しているかな？」「年をとっても元気でいたいな」…、そんなふうに自分の将来をイメージしてみてください。楽しく充実した人生を送るためには、健康がなにより大切！

将来の自分のためにも、自分の身体のことをちゃんと知って健康に心がけましょう。

小学校高学年～中学生

男子の 身体の変化

*身体の変化には個人差があります

精通は
“いのち”のもとをつくる
機能が成熟してきた印！

声変わり
が起る

にきび
ができる

腋毛
が生える

ひげ
が生える

陰毛と
精巣の
成長

陰毛
が生える

陰茎
が伸びる

精通
がある

身長
が伸びる

体重
が増える

マスターベーションは いけないこと？

マスターベーションとは自分の性器を刺激して、快感を得ることです。マスターベーションはいけないことではありません。性的な欲求を自分で解決することや、将来2人でセックスするための準備として大切なことです。これは男子だけではなく、女子も同じです。

マスターベーションをするときは、性器に触る手を清潔にしましょう。また、性器の大部分は粘膜できていてとてもデリケートなので、やさしく触るようにしましょう。

なりやすい病気

男性の身体の変化

0歳～
小学校入学前

身体の内側でまだ男性ホルモンがつかられないので、精巣は生まれたときとほとんど変わりません。

小学校低学年

小学校低学年ぐらいまでは、外から見て男女の違いはあまりありません。同じような体格で成長していきます。

小学校高学年～
中学生

身体の内側で男性ホルモンがつかられ、少しずつ男性らしい身体に変化していきます。精巣で精子が作られるようになり、はじめての射精があります。これを、精通といいます。

高校生活

男性ホルモンによりにきびや体毛が増え、性欲が亢進します。そのため、性器やマスターベーションに関する悩みをもつ人が多い時期でもあります。

20～30代

男性ホルモンの分泌がもっとも多くなる時期で、男性としての身体の機能も成熟していきます。

40～50代

加齢によって男性ホルモンの分泌がだんだん少なくなります。性欲がなくなったり、のぼせやめまい、頭痛がするなどの更年期症状が出る場合もあります。

60代～

加齢によって精液の減少、性機能の低下が表れます。勃起障害などの悩みが多くなります。

糖尿病

認知症

食道がん

肺がん

前立腺がん

胃がん

あなたは
いまココ！

女性の変化

女性の身体の変化

0歳～
小学校入学前

身体の内側でまだ女性ホルモンがつかられないので、子宮や卵巣は生まれたときとほとんど変わりません。

小学校低学年

小学校低学年ぐらいまでは、外から見て男女の違いはあまりありません。同じような体格で成長していきます。

小学校高学年～
中学生

身体の内側で女性ホルモンがつかられ、少しずつ女性らしい身体に変化していきます。脳の働きによって卵巣から排卵が始まり、月経を迎えます。はじめての月経を初潮(初経)といいます。

高校生活

まだ月経周期がきちんと定まらないこともあります。10代のころは子宮の発育が不安定なので、月経痛に悩まされる人もいます。

20～30代

女性ホルモンの分泌も順調になって、女性としての身体の機能も成熟していきます。妊娠すると月経はお休みになりますが、赤ちゃんが生まれてしばらくするとまた月経が始まります。

40～50代

働きがだんだん衰え、女性ホルモンが減っていきます。月経周期が乱れ、やがて月経がなくなります。これを閉経といいます。女性ホルモンが減ることで、ほてりや発汗、イライラなどの更年期症状が出る場合もあります。

60代～

加齢によって、性器や卵巣が委縮してきます。女性ホルモンの分泌は完全に止まります。

子宮筋腫

子宮頸がん

子宮内膜症

乳がん

卵巣がん

骨粗鬆症

認知症

あなたは
いまココ！

小学校高学年～中学生

女子の 身体の変化

*身体の変化には個人差があります

初潮(初経)は
赤ちゃんを授かることが
できる身体になった印！

腋毛
が生える

乳房が
ふくらみ
はじめる

皮下脂肪
が増える

陰毛
が生える

月経
が始まる

身長
が伸びる

体重
が増える

卵子も 年をとって本当!?

「初潮(初経)は、赤ちゃんを授かることができる身体になった印」と書きましたが、「月経があるうちは赤ちゃんが産める」ということではありません。

卵子の素はお母さんのお腹にいる胎児のときに全部つくられていて、排卵のたびに減っていきます。また、年をとるとおばあちゃんになるように、卵子も年をとります。卵子の老化がぐんと進むのは、35歳以降といわれています。

みなさんも大人になって、赤ちゃんがほしいと思うときがあるかもしれません。そのときになかなか赤ちゃんを授からなくてつらい思いをしないうちに、卵子も年をとるということを知っておいてください。

無理なダイエットは健康にも美しさにも影響します

BMIを計算してみましょう

※BMIは、肥満度を表す体格指数です。

◆BMI 18.5未満 → 低体重
◆BMI 18.5以上25未満 → 普通体重
◆BMI 25以上 → 肥満

$$\frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2} = \text{BMI}$$

例 体重55kgで身長160cmの場合 $\frac{55}{1.6^2} = \text{BMI } 21.5$

※BMIは、高校生以上で使用する指標です。また、身長と体重のみで算出する簡易的な指標のため、筋肉量や脂肪量などを考慮した総合的な視点が必要です。参考値として活用ください。

「自分は太っている?」

とって、無理なダイエットをしていませんか?
肥満を避けることは、生活習慣病の予防のために重要です。しかし、やせればやせるほど良いというわけではありません。まずは、BMI(体格指数)をチェックしてみましょう。

思春期は一生の健康の土台を作る重要な時期です。そのため、この時期の無理なダイエットは、多くの健康のリスクを高めます。とくに女子は注意が必要です。小学校高学年から中学生にかけて急速に身長が伸び、次いで体重が増えていきます。この時期に必要な栄養が不足すると、遺伝的な最終身長まで背が伸びなくなり

また、体脂肪から出るホルモンが脳を刺激して月経を起こしているため、体重(体脂肪)が少ないと女性ホルモン不足で、初潮(初経)が遅れたり、月経不順になったりします。さらに、女性ホルモンは、皮膚、骨、髪などにも影響しているため、無理なダイエットを続けているとお肌はカサカサ、髪はパサパサ、骨はスカスカとなる他、貧血や便秘にもなり「きれい」とはまったく逆の結果になってしまいます。

「やせ」にも健康リスク

思春期は一生の健康の土台を作る重要な時期です。そのため、この時期の無理なダイエットは、多くの健康のリスクを高めます。とくに女子は注意が必要です。小学校高学年から中学生にかけて急速に身長が伸び、次いで体重が増えていきます。この時期に必要な栄養が不足すると、遺伝的な最終身長まで背が伸びなくなり

「無理なダイエット」による健康リスク

- ・筋肉量が低下し、やせにくい身体になる
- ・卵巣・月経機能の低下による月経異常・不妊
- ・貧血、冷え、便秘
- ・骨粗しょう症
- ・摂食障害(神経性食欲不振症(拒食症)・過食症)
- ・低出生体重児の出産



Column

「やせすぎは美しくない」は世界の常識?

スラッやせたモデルのような体型になりたいと思っている人も多いでしょう。しかし最近、世界の「美しさ」の基準が変わってきていることを知っていますか? 世界各国で発行されるファッション雑誌「VOGUE」は、2012年に、やせすぎたり若すぎるモデルを今後誌面に掲載しないとす編集方針を発表しました。「美と健康とは繋がったものである」という信念のもと、誌面で健康的なボディの美しさを掲載するほか、ファッションショーのバックステージなどでのヘルシーな食環境についてもメッセージを発信しているそうです。



しっかりろう! たんぱく質・鉄・葉酸

やっぱり大切 たんぱく質

健康、美容、ダイエット、どれをとってもいちばん重要なものが「たんぱく質の摂取量」です。たんぱく質は、筋肉や皮膚、髪、爪などの材料になる大事なものです。ただし、たんぱく質であればなんでもよいわけではありません。成長や健康の維持には肉や魚、大豆、卵などの良質なたんぱく質をしっかりとることが大切です。

貧血予防のために、鉄をしっかりとろう!

思春期は急速に身体が成長するため、鉄の必要量が増えます。そんな時期に食事を抜いたり無理なダイエットをすると、たちまち鉄が不足してしまいます。とくに女子は月経がはじまり出血で鉄が失われるので貧血を起こしやすくなります。これが鉄欠乏性貧血です。バランスのよい食事を1日3食きちんととり、鉄を補給することを心がけましょう。

将来のために、葉酸をしっかりとる習慣を身に付けよう!

「葉酸」という言葉を聞いたことがありますか? 葉酸はビタミンB群の一種。この葉酸が不足すると、悪性貧血や口内炎、食欲不振、下痢などを起こします。また妊娠初期(4週~12週)に葉酸不足を起こすと、お腹の赤ちゃんに神経障害が起こりやすくなるとも言われています。将来のためにも今から葉酸をしっかりとる習慣を身に付けましょう。

たんぱく質が豊富な食材: 魚、豚肉等の肉類、乳製品、豆腐、卵

鉄が豊富な食材: 油揚げ、牛肉、小松菜、しじみ、干しひじき、レバー

葉酸が豊富な食材: ブロッコリー、いちご、しらす干し、納豆

Column 世界に認められた和食! 給食を食べよう

みなさんは、2013年に「和食」がユネスコの無形文化遺産に登録されたことを知っていますか? 評価された点はいくつもありますが、その一つが栄養バランスに優れていること。良質なたんぱく質を含む魚などをおかずの中心に、いも類や野菜の料理なども食べることで栄養バランスを整えることができます。給食も和食の良いところを沢山取り入れています。おいしくて、栄養バランスにも優れた給食をしっかりと食べましょう!

また、卒業して、学校給食を食べなくなるとカルシウム不足になりがちです。とくに気をつけてとるようにしましょう。

適切なBMIを維持するためには、ごはんなど炭水化物の役割も大切です。
【献立】ひじきごはん、鮭の照り焼き、ごまあみそ汁、牛乳

誰でもないうる!

POINT ③ 性感染症と中絶のリスクを知ろう!

性感染症について知ろう

～性感染症の多くは早く発見して適切に治療すれば治ります～

感染を知らずに放っておくと、男女ともに不妊の原因や流産につながることがあります。

不妊や流産になることがある

感染を知らずに放っておくと、男女ともに不妊の原因や流産につながることがあります。

気が付きにくい
感染しても無症状であることが多く、症状が軽いため気が付かない人が多くいます。症状に気が付いていても、恥ずかしい、知識がないといった理由で医療機関を受診しないことがあります。治療をしないままでも性行為をすることで、いつの間にか感染を広げてしまうことがあります。

気が付きにくい

たった1回や初めての性行為でも感染することがあります。性感染症は性的な接触があれば誰にでもおこりうる病気です。

たった1回でも感染する

性感染症は性行為によって感染する病気です。ウイルス、細菌、原虫などが、性器、泌尿器、肛門、口腔などに接触することで感染します。

性感染症とは？

どんな性感染症があるの？		
病名	症状	
	男子	女子
梅毒	性行為やキスなどで粘膜や皮膚の小さな傷から感染する。発疹やただれが出たり消えたりする。治療しなければ、病気が進行していく。再感染もおこりうる。	
クラミジア	無症状のことが多いが、尿道に軽い炎症をおこし、排尿時に痛みが出るときがある。尿道から薄い分泌液がでる。	無症状のことが多いが、おりものが黄色くなり量が増加する。下腹部痛、不正性器出血などがある。性交痛がある。
尖圭コンジローマ	性器・肛門周囲に淡紅色や薄茶色のいぼができ、カリフラワー状になる。自覚症状がほとんどない。HPVワクチン(4価、9価)で予防可能。	
淋菌感染症	強い排尿痛、尿道口の発赤、尿道からの黄色い膿が出る。	症状がないことが多い。おりものの増加、排尿痛、頻尿などの症状が出ることもある。
性器ヘルペス感染症	陰茎包皮や亀頭などに複数の小さな水ぶくれができる。数日後に破れ、痛みをとまなうただれとなる。	女性に多く、感染するとウイルスが潜伏し、発疹を繰り返す。症状がないことが多い。性器に小さな水ぶくれやただれができ、激しい痛みによる排尿困難や発熱がみられることがある。
HIV/エイズ(後天性免疫不全症候群)	HIVに感染して数週間後、かぜに似た症状が現れる場合がある。その後、自覚症状のない時期が通常は数年続き、その間にも病気と闘う免疫力の低下が進行し、カンジダ症、肺炎、カポジ肉腫、悪性リンパ腫などを発症する。このような症状が出現した状態をエイズという。	

赤ちゃんへの影響がある
HIVを含め、多くの性感染症は母親から赤ちゃんに感染(母子感染)する可能性があり、先天奇形や失明などの障害の原因や死に至ることがあります。子どもの将来の健康リスクにつながることもあります。

どうやって予防するの？

コンドームを正しく使うことが性感染症の予防には有効です。コンドームですべての性感染症を予防することはできませんが、性感染症の危険性をかなり低下させることができます。また、感染予防にはNO SEX(セックスしない)、SAFE SEX(安全なセックス)、SAFER SEX(より安全なセックス)が大切です。



心配なときはどうすればいいの？

心配なことがあるときは、保健所や保健室の先生、相談機関に相談してみましょう。性感染症は「感染症内科」「性感染症科」に加えて男子は「泌尿器科」、女子は「婦人科」で受診できます。皮膚やのどの症状があるときは「皮膚科」や「耳鼻咽喉科」でも受診できます。心配な時は受診しましょう。相談や受診をすることは恥ずかしいことではありません。



POINT ② 性と生に関わる健康について知ろう

命の誕生の大切さと尊さ

わたしたちの命は、1つの精子が選ばれ、卵子と出会って受精卵になり、約10か月間母親の子宮の中で命を育んだのち、この世に誕生します。いくつかの奇跡が重なりつながることで誕生するのです。

そこで、自分の将来のために、また、将来の大切な人のために、みなさんに知っておいてほしい大切なことがあります。

中学生でも妊娠する可能性があります!

初潮(初経)・精通があり、性行為があれば、初めてでも、たった1回でも、妊娠する可能性があります。

中学生が妊娠・出産することには課題があることを知っておきましょう。

- 経済的に自立していません。
- 母体が成長過程にあり未熟です。
- 学業が継続困難になります。

身体的にも・精神的にも・経済的にも大人になってからが望ましい

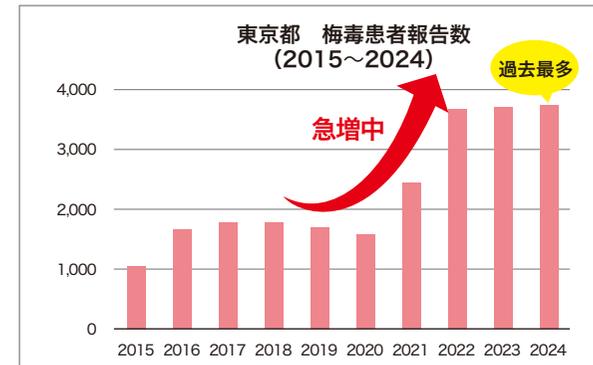
女性が子どもを授かる時期には限界があることもあります。将来、パートナーとよく相談することが大切です。

今、中学生である自分が妊娠したら・・・、中学生であるパートナーが妊娠したら・・・



!!梅毒が急増中!!

梅毒の患者数はここ数年で急増しています。梅毒は症状が出ないことや、症状が出ても自然に消えることがあります。治療をしなければ病気が進行していきますが、早期発見・早期治療により治すことができる病気です。



梅毒の症状

- 【はじめ】できもの・しこり・ただれ → いったん消える
- 【3か月後】全身に発疹 → いったん消える
- 【数年後～数10年後】心臓や血管の異常、神経麻痺、失明、認知症のような脳障害

Column

男子と女子の性欲は違うんだよ

性欲がなにによって高められているか知っていますか？じつは男性ホルモンなのです。

男子は、この男性ホルモンの分泌が思春期から活発になり、18歳ぐらいでピークを迎え、その後落ちていきます。男性ホルモンの影響で、思春期の男子は人生の性欲ピークに向けてまっしぐらというわけ。それに対して、女子は男性ホルモンの分泌が男子ほど高くはないのでギャップがあるのです。

No! 二十歳未満の人が飲酒・喫煙をやってはいけない理由!

POINT ④ 飲酒・喫煙・ドラッグの危険性を知ろう!

理由① 身体にとっては毒だから!

たばこの煙には約200種類の有害物質、さらに約70種類の発がん性物質が含まれています。たばこはがんや呼吸器疾患など身体に悪影響を及ぼし、またメタボリックシンドロームなど生活習慣病を悪化させることが分かっています。

理由② 「ニコチン依存症」になりやすいから!

たばこを吸い始める年齢が早いほど習慣になりやすく、やめようとしてもやめられなくなる「ニコチン依存症」になりやすいといわれています。

理由③ 脳など身体が酸素不足になるから

たばこを吸うと、血液中の酸素の運搬が妨害され、全身に酸素が行き渡りにくくなるため、運動すると息切れしたり、脳が酸素不足となり思考力や集中力が落ちたりして、中学生活に影響を与えます。

理由④ 将来、大切な赤ちゃんにも影響が出てしまうから!

喫煙が習慣になって、将来、妊娠したときもたばこを吸っていると、流産や早産、乳幼児突然死症候群のリスクが高まります。また、子どもの発育などに大きな影響が出る危険性もあります。

理由① 二十歳未満の人がお酒を飲むのは法律違反だから!

成長期であるみなさんの身体を守るために、「二十歳未満はお酒を飲んではいけません」と法律で決められています。飲酒した場合は、監督者である大人が罰則を受けます。

理由② 脳の機能を低下させるから

脳が成熟していく時期に飲酒をすると脳細胞に影響を及ぼし、脳が委縮していきます。その結果、記憶力や注意力、判断力の低下につながります。また、性ホルモンの分泌にも影響し、男性はインポテンツ、女性は月経不順や無月経になったりすることもあります。

理由③ 「急性アルコール中毒」は死に至ることがあるから

イッキ飲みなど、短時間に大量のアルコールを飲むと、脳の機能がマヒして死に至ることがあります。とくに年齢が低いほど少量のアルコールでも危険な状態になることがあります。

理由④ 「アルコール依存症」になる危険性が高いから!

お酒を飲みはじめる年齢が早いほど、飲酒が習慣になりやすく、のちに「アルコール依存症」になる可能性が高くなります。

※2022年4月1日の民法改正により、成人年齢が18歳に引き下げられましたが、20歳未満の喫煙禁止及び飲酒禁止に変更はありません。

Column 危険ドラッグは「違法」です!

「合法ドラッグ」「脱法ハーブ」などと言って販売されているので、身体に影響がなくて、安全であるかのように誤解されていますが、これは大間違い! 「合法ドラッグ」や「脱法ハーブ」には大麻や麻薬、覚醒剤などと同じような成分が含まれていて、大変危険で違法なドラッグです。

危険ドラッグの成分や含有量は商品によってまちまち。吐いたり、意識を失ったり、暴れたりなど、さまざまな健康被害が報告されており、最悪の場合は死に至ってしまうこともあります。病院に救急搬送されても、成分が分からないために適切な治療ができないこともあり、大変危険です。



望まない妊娠をしないために

今、妊娠してよいかを考え、妊娠を望まない場合は、避妊をする必要があります。

避妊

1. セックスをしない
2. コンドーム
ペニスに装着する使い捨てのカバー。薬局やコンビニエンスストアなどで年齢制限なく買うことができます。性感染症の予防にも有効です。
3. 経口避妊薬(低用量ピル)
月経のある人が毎日飲む薬。産婦人科などを受診して処方してもらいます。月経痛やPMS(月経前症候群)などの治療にも使われます。
4. 低用量ピル+コンドーム

緊急避妊薬

避妊に失敗したとき(コンドームが破れた、外れたなど)や性暴力にあったときに、緊急的に妊娠を避けるための薬です。性的接触から72時間以内に飲むことによって、妊娠を防ぐことができます。72時間の間でも、飲むのが早ければ早いほど、高い効果が期待できます。産婦人科などで処方してもらいます。
※あくまでも緊急時に使う方法で、日常的に使うものではありません。

人工妊娠中絶のリスク

⚠️ 避妊をしていても妊娠することがあります

意図せず妊娠し、産まないという選択をする場合には、人工妊娠中絶という方法が法的に認められています。(法的には妊娠22週未満までです。)

妊娠12週未満

母体への侵襲が少なく、身体的に負担は少ない。

妊娠12週～22週未満

この時期は胎児が発育し、胎盤も形成されている。人工妊娠中絶をするには、入院日数も長くなり負担大

しかし

健康保険は使用できず、すべて自費診療です。経済的負担がかかります。

また、人工妊娠中絶手術の影響で、まれに子宮や卵管に炎症が起こり、将来、不妊の原因になることもあります。適切な医療機関を受診することが大切です。



人工妊娠中絶は、女性のこころからだに大きな影響を与えます。



将来、子どもがほしいと思った時のために

- 自分を大切に! パートナーを大切に!
妊娠・出産は、自己決定力・自己決定権・自己責任をもてるようになってから、また、相手を思いやる気持ちを持つようになってからが望ましいです。
- 相手と一緒によく考えてから行動にうつすことが重要
性行為は、妊娠につながる可能性があること、病気(性感染症)につながる可能性があること、それらを含めて、お互いが本当に同意しているかどうかをよく考えましょう。
- 「NO!」と言えることも大切です
自分のからだや自分の人生を守るために、自分の意思を主張できることが必要です。「NO」は「(あなたが)嫌い」という意味ではありません。わがままなことでもありません。自分のNOを伝えられること、そして相手のNOを受け入れられることは、対等な関係性であることです。



女子 男子 だけじゃない! “自分らしく”を大切にしよう!

★1
LGBT ってなに?

- L Lesbian(レズビアン)**
同性愛の女性。自分は女性、恋愛対象も女性。
- G Gay(ゲイ)**
同性愛の男性。自分は男性、恋愛対象も男性。
- B Bisexual(バイセクシュアル)**
両性愛の男女。恋愛対象が女性のときも男性のときもある。相手の性別にあまりこだわらない、など。
- T Transgender(トランスジェンダー)**
出生時に登録された性別に違和感がある人。反対の性別で暮らしたいと強く願う人や、自らを特定の性別に当てはめない「Xジェンダー」などさまざま。

★2
SOGI(ソジ) ってなに?
「SOGI」とは「性的指向」と「性自認」の頭文字を取った表現。

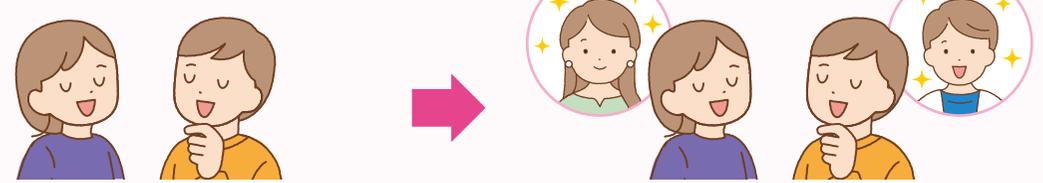
- 性的指向 <Sexual Orientation>**
どのような人を好きになるか、ならないかということ。恋愛感情を抱かない人もいます。
- 性自認 <Gender Identity>**
自分がどの性別であるか、ないかという認識のこと。その人がどう認識するかによるため、「心の性」と呼ばれることもあります。

LGBTについて知っていますか?
LGBTとは左図(★1)の言葉から頭文字を取った、性的少数者(セクシュアルマイノリティ)を表す言葉の一つです。
「私の周りにはいない」「ぼくの友達にはいない」と思っていますか? LGBTの人たちは社会的な強い偏見や差別への不安から言い出せない場合がほとんどです。そのため周囲に「いない」と思っているだけかもしれません。
周囲に「いない」と思っている「男らしくない」「女らしくない」など、何気なく発言している言葉か? その何気ない一言が誰かを傷つけていることもあります。また、LGBTについて冗談のつもりで、差別的な言動をする人もいるかもしれません。そのような時は同調せず、勇気をもって「間違っている」と指摘す

ることも、とても重要な行動です。
「性」のあたりは人それぞれです。何が正しい、間違っているということはありません。SOGI(性自認や性的指向)(★2)は自分にも他者にも変えられないことであり、また無理やり変えることもありません。自分らしさと認め、大切にしてください。
また、もし友達からカミングアウト(打ち明けること)をされたら、それはあなただから伝えてくれたことです。言いふらしたりせず、その信頼に誠実に応えましょう。
このように多様な性があることについて理解をし、相手のセクシュアリティを尊重した発言、行動を心がけましょう。
文京区では「男女平等センター相談室」(P.14)を設置しています。SOGI等で困ったこと、悩みがあれば「相談ください」。

考えてみよう

あなたには好きな人がいますか?
男の子? 女の子? それとも
どちらにも心惹かれますか?



恋人 = 異性ではありません。
「異性」が当たり前ではなく、同性をパートナーに選ぶ人もいますし、恋愛感情を抱かない人もいます。誰を好きになるかは人それぞれです。

将来のために 予防接種を受けていますか?

このページで紹介している予防接種は全部無料で接種できます。(対象者のみ。要件等はHPでご確認ください。)
予防接種を受けたかどうかは、母子健康手帳に書いてあります。おうちの人に聞いてみましょう。

風しん

【どんな病気?】

風しんは風しんウイルスに感染した人の咳やくしゃみなどを吸い込むことでうつります。大人がかかると重症化することがありますが、ほとんどは軽症で、3日程度で良くなることから「三日はしか」とも言われ、症状が出ない人もいます。

【リスク】

妊娠しているかわからないほど初期の妊婦さんが感染すると、赤ちゃんの目や耳、心臓などに障害が出る「先天性風しん症候群」が生じる恐れがあります。
妊娠1か月時に風しんにかかると50%以上の確率で、赤ちゃんに障害が出てしまう恐れがあります。



【ワクチン】

風しんと麻しんの両方に効くワクチンをMRワクチンと言います。
MRワクチンは1歳の時と小学校入学前に1回ずつ、合計で2回接種します。
もしまだ受けていないときは、20歳未満で定期接種の2回目が漏れている方を対象に、助成制度があります。



子宮頸がん

【どんな病気?】

子宮頸がんのほとんどはヒトパピローマウイルス(HPV)というウイルスの感染が原因です。HPVは主に性交渉によって感染し、一生に一度は感染するとされており、女性の子宮頸がんだけでなく男性でもかかる尖圭コンジローマ、肛門がんなどの病気の原因にもなります。

【リスク】

子宮頸がんは通常、初期はほとんど自覚症状がありませんが進行するに従って生理以外の出血(不正出血)、性行為の際の出血などが現れてきます。自覚症状が出たときには、すでに進行していた、ということもあります。
ワクチンを受けていないと、子宮頸がんになってしまう割合は、75人に1人くらいで、接種済みの場合よりも高い確率です。

女性 【ワクチン】

9価HPVワクチンは子宮頸がんの原因の80%~90%を防ぎます。
定期接種助成対象: 小学校6年生から高校1年生相当までの方



【健診】

命を守るために、子宮頸がんにはワクチン接種と健診が大事です!

男性 【ワクチン】

男性へのHPVワクチン任意接種費用助成もあります。任意接種助成対象: 小学校6年生から高校1年生相当までの方



相談窓口一覧

とうきょう若者ヘルスサポート(わかさぼ)

思春期特有の健康上の悩み(性に関することを含む)に関して相談にお応えします。

- 電話相談 ☎0120-372-463 (みんなによりそ) 月～金/午後3時～午後8時 土・日/午前9時～午後2時 (元日はお休み)
- メール相談 HPのメールフォームより相談 ※メールは随時受け付けていますが、回答は上記日時に行います。
- 対面相談 HPの予約フォームより事前予約 実施日時についてはHPをご確認ください。 ※詳細はHPをご確認ください。
- 医療機関への同行支援 ☎0120-372-463 電話又は予約フォームにて、対面相談の予約をお願いします。

*予期しない妊娠の可能性や緊急避妊の必要性がある方について、対面相談において、医療機関への同行による支援を行います。

東京都児童相談センター・児童相談所

名前は名乗らないでよいので、気軽にお電話してください。

- 4152(よいこに)電話相談 ☎03-3366-4152 月～金/午前9時～午後9時 ☎03-3366-6036 (聴覚言語障害者相談FAX) 土・日・祝日/午前9時～午後5時 ※12月29日～1月3日を除く ※聴覚言語障害者相談FAXの場合は、回答に日数を要することがあります。

話してみなよ-東京子供ネット-

子供たちのための相談窓口です。いじめ、体罰、虐待といった権利侵害を受けたときや、それに気づいたとき、あるいは、そのことで悩んだときは相談してください。

- ☎0120-874-374 月～金/午前9時～午後9時 土・日・祝日/午前9時～午後5時 ※12月29日～1月3日を除く

親子のための相談LINE(東京都)

親子のかかわりで困っていることや子育ての悩みも、LINEでなら話せるかもしれません。ひとりで抱え込まず、気軽に相談してください。

- [対象] 東京都内在住の児童(18歳未満)・保護者 ●LINE 月～金/午前9時～午後11時(受付は、午後10時30分まで) 土・日・祝日・年末年始(12月29日～1月3日)/午前9時～午後5時

※東京都HP内のQRコードを読みとるか、リンクから、「友だち追加」をしてください。

相談ほっとLINE@東京

不安なこと、聞いてみたいこと、話したいことなど一人で悩まず、気軽に相談してください。

- [対象] 都内在住、在勤、在学のいずれかで、消えてしまいたいほどつらい気持ちや悩みを抱えている方 ●LINE 年中無休/午後3時～午後11時(受付は午後10時30分まで)

※東京都HP内のQRコードを読みとるか、リンクから「友だち追加」をしてください。

警視庁少年相談

20歳未満の皆さんに係る相談を24時間受け付けています。気軽に相談してください。

- ヤング・テレホン・コーナー (警視庁少年育成課少年相談係) ☎03-3580-4970 年中無休/24時間対応
- 巣鴨少年センター ☎03-3918-9214 月～金/午前8時30分～午後5時15分

24時間子供SOSダイヤル(文部科学省)

いじめで困ったり、自分や友人の安全に不安があったりしたら、一人で悩まず、いつでもすぐ電話で相談してください。

- ☎0120-0-78310 (なやみ言おう)



困ったら 大人に相談をしよう!

困ったことがあったら、家族や学校の先生、養護教諭(保健室の先生)に相談しましょう。周りの大人に相談しづらい場合は、下記の専門窓口にご相談をしてください。



相談窓口一覧

保健所【ハッピーベビー健康相談】

保健師が健康に関する相談を受け付けています。

- 保健サービスセンター ☎03-5803-1807 月～金/午前8時30分～午後5時
- 保健サービスセンター本郷支所 ☎03-3821-5106 月～金/午前8時30分～午後5時

子ども家庭支援センター

お子さん自身からのご相談も受け付けています。
*文京区内在住の18歳未満の方とその保護者等が対象

- 子どもと家庭の総合相談 ☎03-5803-1109 月～金/午前9時～午後5時(相談専用) ※祝日・年末年始(12/29～1/3)を除く
- 子ども応援サポート室 (ヤングケアラーの相談や子育て家庭の経済的な困りごとなどの相談) ☎03-5803-1900 相談専用フォーム 月～金/午前9時～午後5時(左記以外は留守電) ※祝日・年末年始(12/29～1/3)を除く 区ホームページ子ども応援サポート室相談専用フォームへ

文京区児童相談所

18歳未満の子どもについてどなたでもご相談ください。

- 電話相談 ☎03-3811-5241 平日午前9時～午後5時 ※祝日・年末年始(12/29～1/3)を除く
- 児童相談所虐待対応ダイヤル ☎189 年中無休/24時間対応
- 児童相談所相談専用ダイヤル ☎0120-189-783 年中無休/24時間対応

男女平等センター相談室

家族・友達・恋人とのこと、SOGIや性被害などについての悩みを相談できます。
*SOGI(sexual Orientation and Gender Identity)・性的指向や性自認

- 電話相談・来室相談(予約制) ☎03-3812-7149 (相談・予約専用) 月・水・金/午前10時～午後8時(受付は午後7時まで) ※受付時間内に電話で予約してください。 ※祝日・年末年始(12/28～1/4)・休館日を除く ※相談場所・日時が変更となることがあります。
- SNS相談 ●LINE 火・木・土/午後2時～午後8時(受付は午後7時30分まで) ※祝日・年末年始(12/28～1/4)を除く

ID 検索「@bunkyo_soudan」または右のQRコードから、「友だち追加」をして相談してください。

教育センター

話したいことの秘密は守ります。匿名で相談できます。
*文京区内在住・在学の18歳(高校生相当)までの方とその保護者等が対象

- 電話相談 (教育に関する悩みや心配事) ☎03-5800-2595 年中無休/24時間対応
- いじめ電話相談 ☎03-5800-2596 年中無休/24時間対応

文京区教育委員会教育推進部教育指導課

- ☎03-5803-1300 月～金/午前9時～午後5時

[医療監修] 吉村泰典 慶應義塾大学 名誉教授

中学生から考えよう！将来の健康のこと

For Your Great Future

2015年2月初版発行 2025年7月改定

文京区保健衛生部 健康推進課

〒112-8555 文京区春日 1-16-21

印刷物番号 G0225018