

今は、こどもが欲しくないとと思ったら…

チェックしてみよう。

- 避妊方法を、知っていますか？
- いつも避妊をしていますか？
→ 月経周期は、体調によって変化します。いつ排卵して妊娠するかわかりません。
- ※ セックスをすればいつでも、妊娠の可能性があります。

避妊について

ピル（女性が飲む内服薬）＜健康保険は適用されません＞
飲んでいる期間は、排卵を防ぎます。
産婦人科で処方してもらい、毎日飲む必要があります。
※ 飲み忘れると効果がありません

コンドーム（男性の性器に装着するもの）
精子が膈内や子宮内に入らないのを防ぎます。

- ★ 確実な避妊法は、ピルとコンドームの併用です。片方だけだと失敗することもあります。
- ★ 膈外射精（外出し）では、避妊できません。射精の前に精子は分泌されています。最初からコンドームを付けることが重要です。

◆ 妊娠して、出産するか悩んだら、産婦人科に相談を！

緊急避妊について

コンドームが破れ、避妊に失敗した時や性犯罪被害にあった時は、できるだけ早く（72時間以内）受診して内服してください。＜健康保険は適用されません＞

- ※ 必ず避妊できるわけではありません。
- ★ 近隣の産婦人科に事前に電話で対応可能か確認して、受診してください。
- ※ 受診する医療機関がわからない場合は、下記に電話をすると、医療機関を探してもらえます。（緊急避妊を希望する女性が電話してください。）
EC・OCコール：TEL 03-3267-1404
月～金曜日 10:00～16:00（祝祭日・年末年始を除く）

ライフプランをいつ考えるの 今でしょ！



兵庫県マスコット
ははたん

妊娠・出産等をサポートする制度

- ★ お住まいの市町の窓口で妊娠届をだすと、様々なサービスを受けたり、情報を得ることが出来ます
- ★ 妊婦健診費用助成（受診券の発行）
（14回以上）※無料又は一部負担あり。
市町によって異なりますので、詳しくは、お住まいの市町にご相談ください。
- ★ 出産育児一時金
出産費用をサポートする制度
※ 42万円（産科医療補償の3万円が含まれています）
- ★ 経済的な理由で、分娩のための入院が出来ない場合は、市町に相談ください。
- ★ 児童手当：児童を育てる保護者に手当てが支給されます。（所得制限あり）
※ 0～3歳未満 一律 15,000円
3歳～小学生まで、第1・2子 各 10,000円
中学生 一律 5,000円
～平成26年3月現在～
- ★ 相談窓口
・お住まいの市町保健センター、県健康福祉事務所等で妊娠・出産・子育てに関する相談を受けています。
・（公社）兵庫県助産師会 TEL078-362-1188
月～金曜日 10:00～16:00（祝祭日・年末年始を除く）

ライフプランを考えたいですよ

どんな人生を送りたいですか？

何をしたいですか？

- 20歳代（ ）
- 30歳代（ ）
- 40歳代（ ）

こどもは、欲しいですか？

はい・いいえ

↓

こどもは、何人欲しいですか？（ ）人

何歳頃に、こどもが欲しいですか？

（ ）歳頃、（ ）歳頃、（ ）

皆さんは、これからどんな人生を送りたいと考えていますか？

自分の人生を考えたい時に、結婚したいと思えますか？ こどもが欲しいと思えますか？

このパンフレットは、若い皆さんに必要な情報が入っています。

兵庫県

兵庫県健康福祉部健康局健康増進課：平成26年3月発行
TEL 078-341-7711（内線3251）FAX078-362-3913
E-mail kenkouzoushinika@pref.hyogo.lg.jp 25 健12-097A3

いつか、こどもが欲しいと思ったら…

チェックしてみよう。

女性：自分のこと
男性：パートナーのこと

- 月経周期を知っていますか？
→ 月経周期を知ること、排卵日や妊娠しやすい時期が予測できます。→右内面へ

- 月経周期は、規則的ですか？
→ 月経周期が不規則な場合は、排卵していないことがあります。まず基礎体温を測ってみよう。

- 月経困難症（生理痛がひどく学業や仕事に影響がある）は、ないですか？
→ 月経困難症は、子宮内膜症の可能性がありますが、また、不妊の原因となることがありますので、早めに産婦人科を受診しましょう。

- 基礎体温を測っていますか？
→ 排卵の状況を知ることが出来ます。→右内面へ

- 年齢とともに卵子が老化することを知っていますか？
→ 35歳を過ぎると、女性ホルモンの量が減少し、妊娠しにくくなります。また、自然流産率も高くなります。

妊娠のしくみ



※ 妊娠した場合、次の月経が来ない時点で、妊娠4週目です。月経が普段より遅れたら、早めに産婦人科を受診してください。

妊娠しやすい時期は、次の予定月経の12～19日前の8日間です。

ここからただの変化について

初潮

卵巣から女性ホルモン(エストロゲン)が出て、乳房がはくからみ、月経がはじまります。

妊娠・出産

月経も安定し、妊娠や出産に適した体になります。

閉経

卵巣機能が衰え女性ホルモンの分泌が減り閉経(月経がなくなる)を迎えます。

女性
(女性ホルモン
エストロゲン)

10 思春期

35歳を過ぎると卵巣機能が低下し、女性ホルモンの量が減少します。

年齢とともに卵子が老化し、妊娠しにくくなります。
35歳を過ぎると自然流産率が高くなります。

※ 41、42歳を過ぎると自然妊娠の可能性が低くなります

成熟期

40 (歳)

50 (歳)

男性
(男性ホルモン
テストステロン)

10 思春期

パートナーとともに、妊娠、出産や仕事と家庭のバランスを考える時期

精子数の増加・活発化

年齢とともに精子の運動能力が低下します。

精通
男性ホルモン(テストステロン)により骨・筋肉が発達し、発声し、ひげなどが生えます。

精子数の増加・活発化
男性ホルモンが安定します。

性感染症について

チェックしてみよう。

- 自覚症状がなくても性感染症にかかっていることがあることを知っていますか?
→ 知らずに感染して、人にうつしていることがあります。(セックス経験があれば、他人事ではありません)
- 性感染症の予防にコンドームが有効なのを知っていますか

性感染症(STD)は、セックスで感染する病気です。
※ クラミジア、ヘルペス、淋病、エイズ 等

性感染症は、治療が遅れると男性不妊、女性不妊の原因になることがあることを知っていますか?

→ こんな症状があれば、早めに受診してください。

- <女性> おりものの量が増えた、色や匂いが変、陰部がかゆい、ひりひりする、水ぶくれがある等
- <男性> おしっこをすすると痛い、いつもと違う違和感、陰茎にぶつぶつや水ぶくれがある 等

月経のサイクル(月経周期)

月経周期には、個人差がありますが、一般に25~38日の間で、月経が続く日数は3~7日間です。

月経周期の考え方

月経生理の初日を月経周期の第1日目と教え、そこから次の月経(生理)の前日までの日数が月経周期になります。

◆ 月経周期は、何日周期ですか? (日 ~ 日周期)

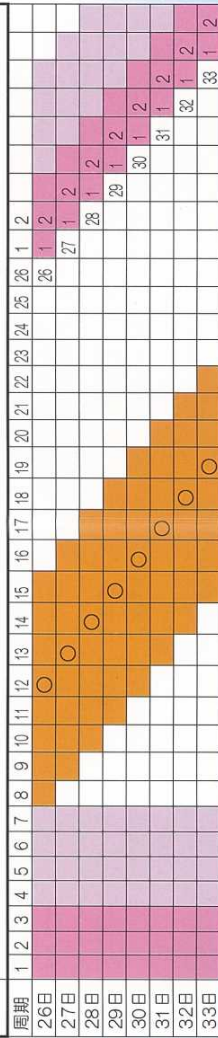
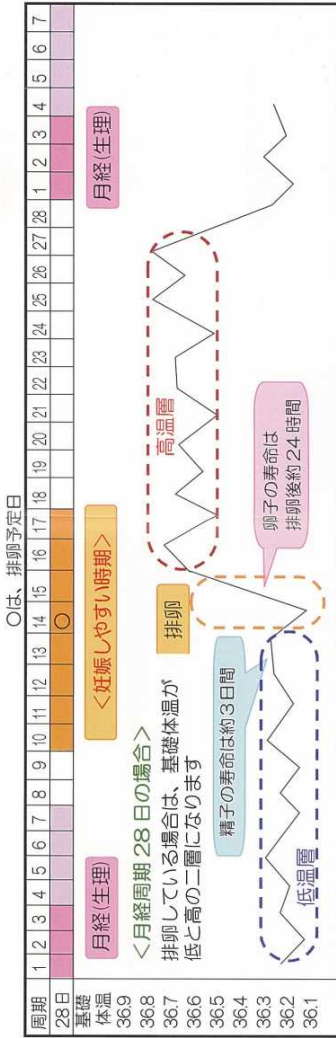
→ 知らない人は、月経(生理)記録を書いてみよう。

※ 月経(生理)記録サイトや排卵予定日を教えてくれる無料アプリもあります。

基礎体温を測ってみよう

基礎体温を測ることで、月経周期や排卵など、体をコントロールしている女性ホルモンの動きを知ることができます。

基礎体温は、朝、目覚めたら、そのまま動かさず、基礎体温計(婦人体温計)の先端部を舌の下に置いて測ります。



<妊娠しやすい時期> 次の予定月経の12~19日前の8日間