

令和2年度厚生労働行政推進調査事業費補助金（厚生労働科学特別研究事業）研究
新型コロナウイルス感染症流行下の自粛の影響-予期せぬ妊娠等に関する実態調査と
女性の健康に対する適切な支援提供体制構築のための研究（研究代表者安達知子）

分担研究

COVID-19の流行下における、妊娠、 避妊に対する意識と行動の実態調 査および若年者への啓発・教材作 成の取り組み

研究分担者 北村邦夫
（一般社団法人日本家族計画協会会長）

① 一般社会における性行動の実態、妊娠や避妊への意識や行動の調査（コロナ禍における第一次緊急事態宣言下の日本人1万人調査）
20歳から69歳の日本人男女10,000人を対象として、インターネット調査を調査専門機関に委託して実施した。

② コロナ禍における緊急避妊並びに低用量経口避妊薬の処方件数の動向調査

日本家族計画協会が事務局を担当している「避妊教育ネットワーク」の全国会員130人（126施設）を対象として、会員が所属する施設での、COVID-19の流行以前と比較した受診者数と緊急避妊薬並びに低用量経口避妊薬の処方件数の動向と10月15日から11月14日に緊急避妊を求めて来院した患者へのアンケート調査を実施した。回答は91施設（72.2%）、患者アンケート307人。

③ コロナ禍など自粛生活を余儀なくされた思春期等に対する性教育啓発資材の制作

自粛状況下のコミュニケーションの取り方、性行動、暴力の防止や予期せぬ妊娠等を回避する内容を中心とした、学校での健康教育にも利用できる若年者に対する有効な資材を作成する。

令和2年度厚生労働行政推進調査事業費補助金（厚生労働科学特別研究事業）研究

新型コロナウイルス感染症流行下の自粛の影響-予期せぬ妊娠等に関する実態調査と女性の健康に対する適切な支援提供体制構築のための研究（研究代表者安達知子）

研究分担者 北村 邦夫
研究協力者 阿江 竜介・小佐見光樹

（自治医科大学地域医療学センター公衆衛生学部門）

林 玲子・守泉 理恵・中村真理子

（国立社会保障・人口問題研究所）

吉田 穂波

（神奈川県立保健福祉大学）

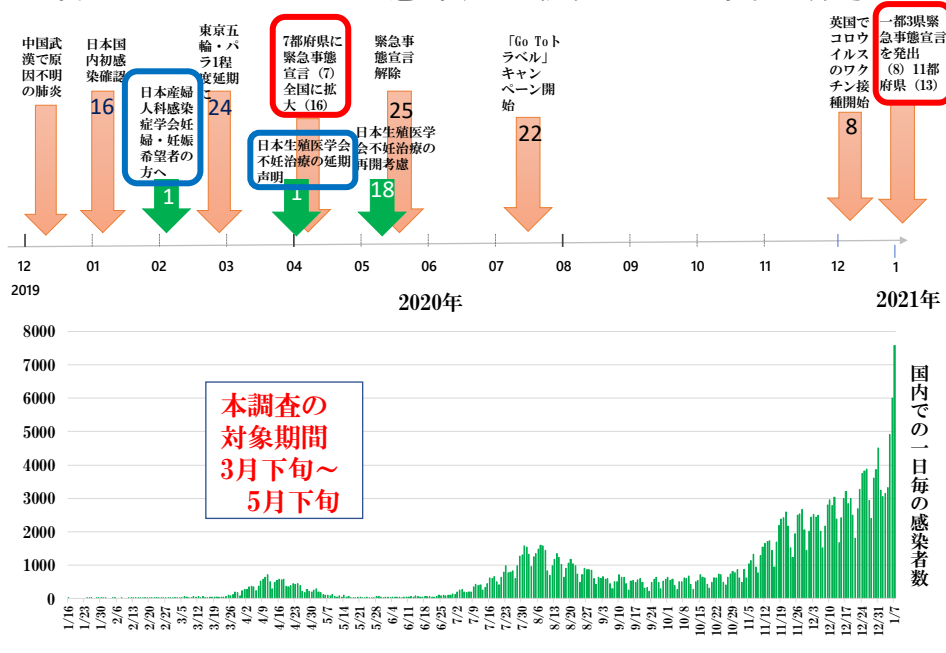
田代 藍

（東北大学 大学院環境科学研究科）

杉村由香理

（一般社団法人日本家族計画協会）

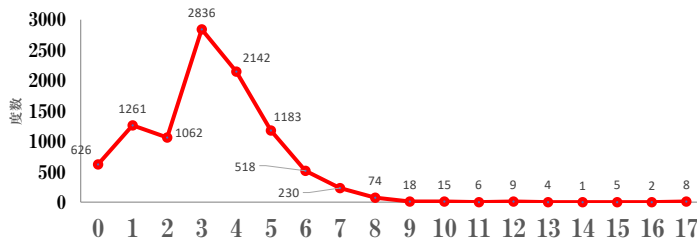
新型コロナウイルス感染症の拡大とわが国の動き



調査研究結果のトピックス

調査概要

調査手法	インターネット調査（クロス・マーケティング調査モニターを使用）
調査対象者	全国、20～69歳男女 10,000サンプル（不適正回答と思われるものを除外して最終的には9,990サンプル） 直近の国勢調査の結果に準じて性・年代・都道府県に割り付けて、標本数を配分（470セル） ※ご自身やご家族の方に、以下の職業に関わる方がいないこと - 新聞・雑誌・テレビ・ラジオ・広告等マスコミ関係 - 市場調査 1. 調査配信数 → 163,881人 2. 回答者数 → 11,260人 3. 有効回答数 → 10,000人 4. 無効回答者数 → 1,260人 5. 回答率 → 約6%
調査期間	2020年10月26日（月）～2020年10月29日（木）



「1」選択数の度数分布

選択肢番号「1」を13回以上選択しており、「この時期」に結婚も離婚もしたと回答しながら現在の配偶関係を「未婚」と答えたこの10名は、機械的に1を選択した不正回答者の確率が高いとみなし、分析データセットから除外することとした。本報告書では、総数9,990サンプルのデータセットで分析を行う。

集計解析対象は9,990サンプルに

インターネットで行われた本調査の信頼性について

国勢調査との比較

本調査はインターネットによるモニター調査であることから、全数調査である国勢調査と比べ、どの程度サンプルに偏りがあるかを検証した。その結果、配偶状況や就業状況ではその偏りはさほど多くはないものの、本調査は高学歴者に偏るという傾向があることがわかった。結果の解釈には、その点を留意する必要がある。

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）拡大に伴って
発令された第一次緊急事態宣言。自粛生活を余儀なく
されたことが、様々な憶測を生むことになった。

にんしんSOS

孤独

暴力

貧困

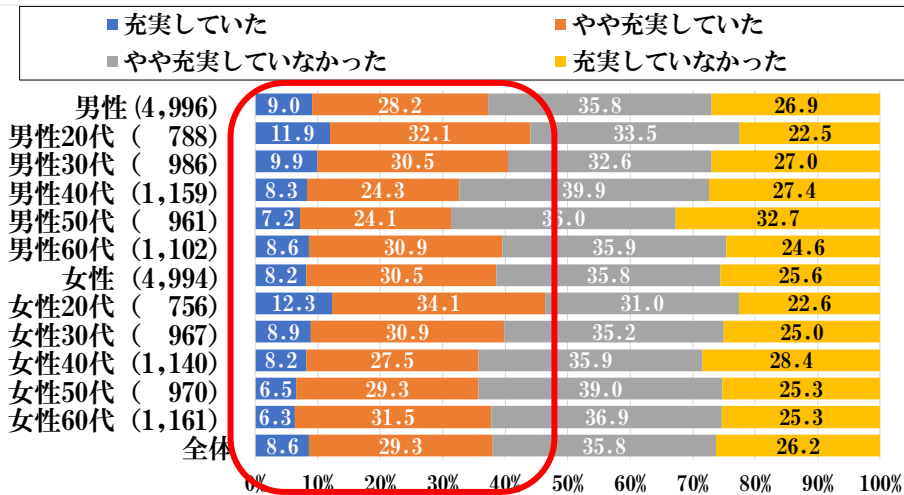
自殺

虐待

セックス

日本における 第一次緊急事態宣言下 の1万人調査は 何を語るか

コロナ禍における心境（％）



Q3 この時期におけるあなたの心境について最も近いものを教えてください。（SA）

※この時期とは「緊急事態宣言」前後（2020年3月下旬～5月下旬）になります

11

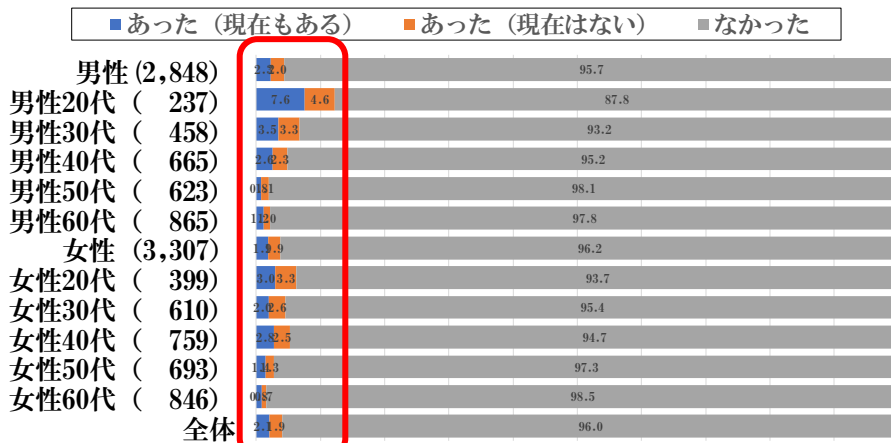
自粛下でも充実していた男女の特徴とは

- パートナーの存在
- 既婚
- パートナーがいる
- 自粛下でもパートナーがいた
- パートナーとの関係が良好である
- 自粛下、セックスの回数が増えた
- 自粛下、パートナー以外とセックスした
- 自粛下でも収入が増えた
- 昨年の年収が400万円以上
- 男性では「子供がいる」

自粛下であっても収入が減ることなく、さらに孤立していなかったというのが「充実」に繋がったのではないだろうか。

人との繋がりがあること⇒充実していたと実感

パートナー間の暴力行為有無（％）

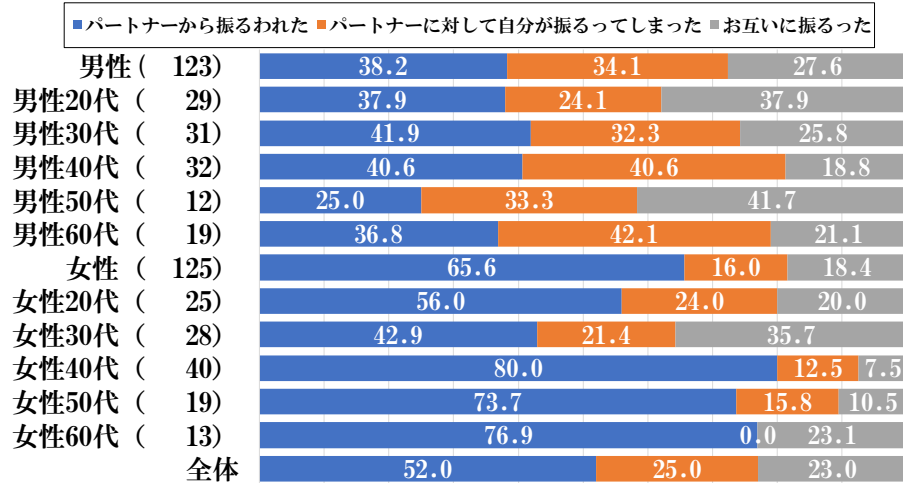


Q19 この時期に、あなたはパートナーとの間で暴力行為（身体的・性的・精神的な乱暴行為）はありましたか。

※この時期とは「緊急事態宣言」前後(2020年3月下旬～5月下旬)になります (SA)

【ベース：パートナーがいた方】

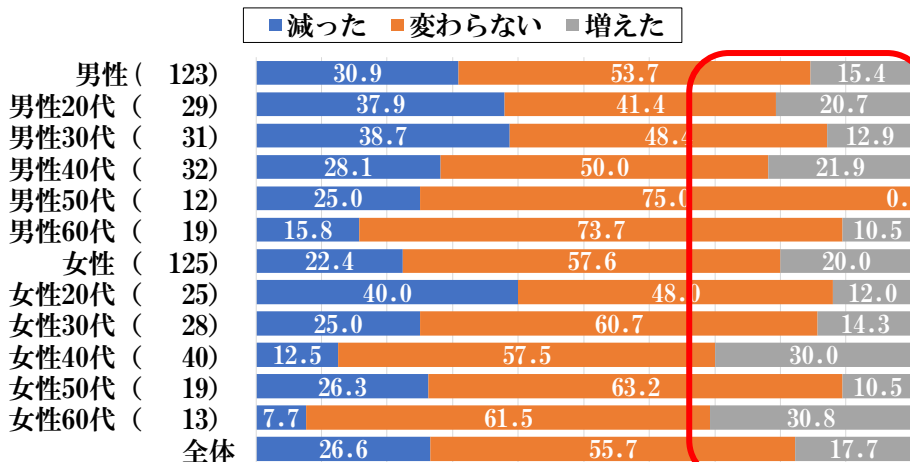
誰による暴力行為（％）



Q21 それは次のどちらに当てはまりますか。（SA）
【ベース：パートナー間の暴力があった方】

15

暴力行為の頻度の変化（％）



Q22 この時期に、パートナー間での暴力行為の頻度は変わりましたか。（SA）

※この時期とは「緊急事態宣言」前後(2020年3月下旬～5月下旬)になります
【ベース：パートナー間の暴力があった方】

16

暴力が増えた男性の特徴とは

- 自粛下、自宅で過ごす時間が増えた
- 自粛下、充実していなかった
- 自粛下、休日の頻度が増えた
- 自粛下、パートナーとの関係が悪くなった
- 自粛下、飲酒量が増えた
- 自粛下、自慰の頻度が増えた
- 自粛下、セックスの回数が増えた

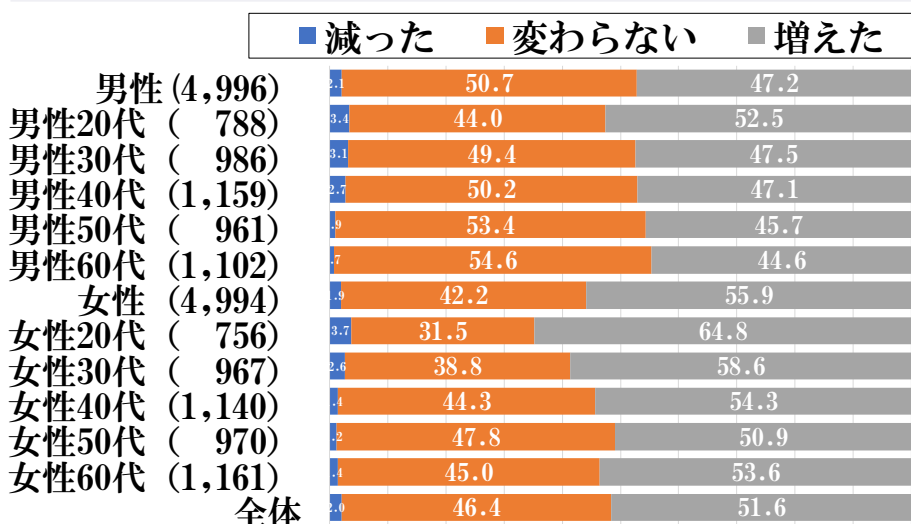
自宅での時間が増え、飲酒量が増えた結果として暴力が増えたというのは想像に難くない。因果関係ははっきりしないが、性的に活発な傾向を認めている。

暴力が増えた女性の特徴とは

- 自粛下、自宅で過ごす時間が増えた
- 自粛下、失業した
- 自粛下、パートナーとの関係が悪くなった
- 自粛下、飲酒量が増えた
- 自粛下、緊急避妊を利用していない
- 40歳代・60歳代

男性と共通しているのが、自宅で過ごす時間が増え、関係が悪くなり、飲酒量が増えたなどで、暴力が増えた背景が見える。

自宅で過ごす時間（％）

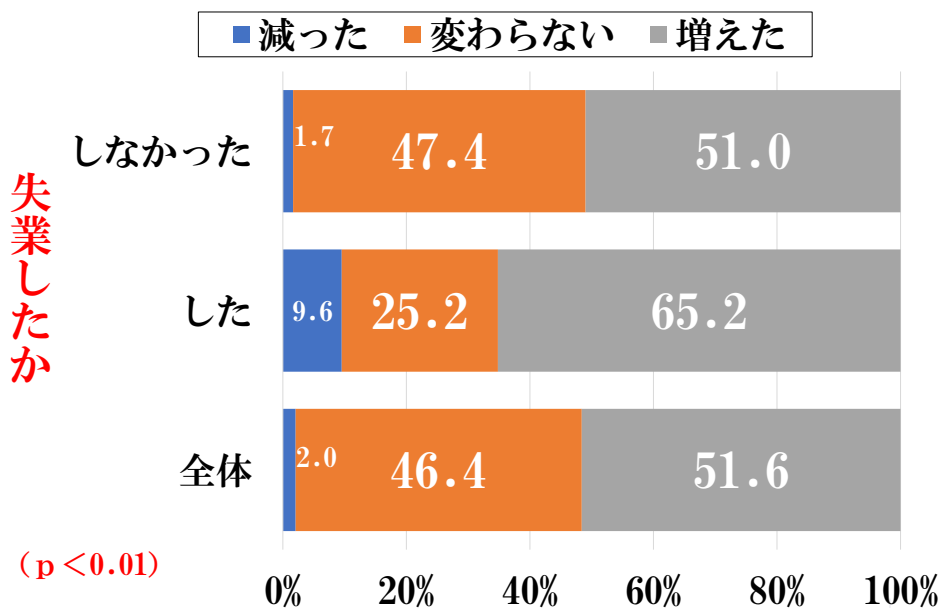


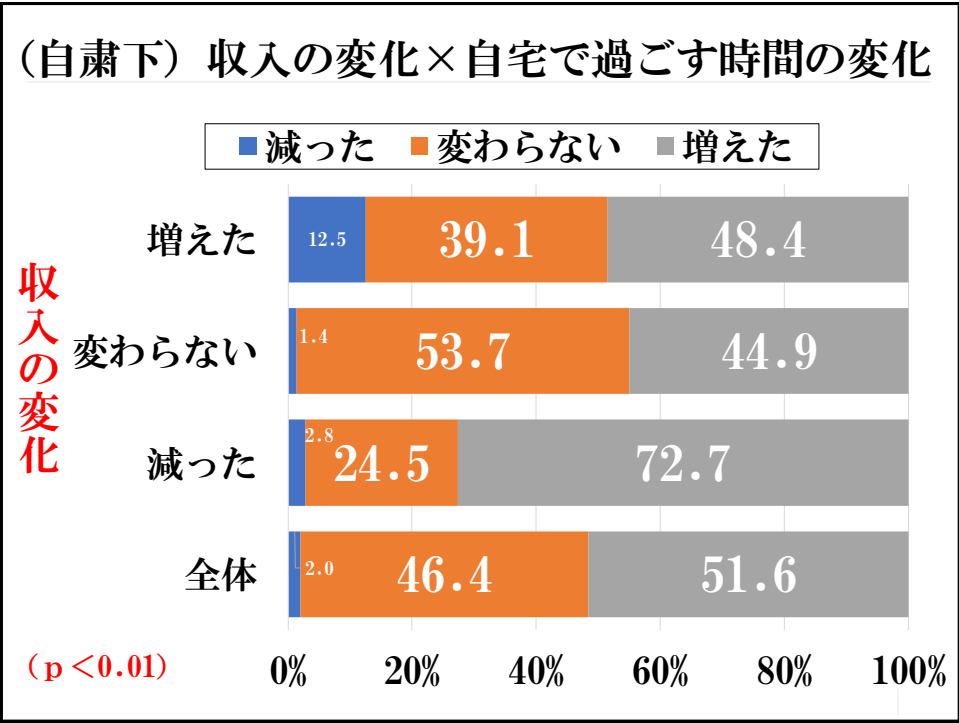
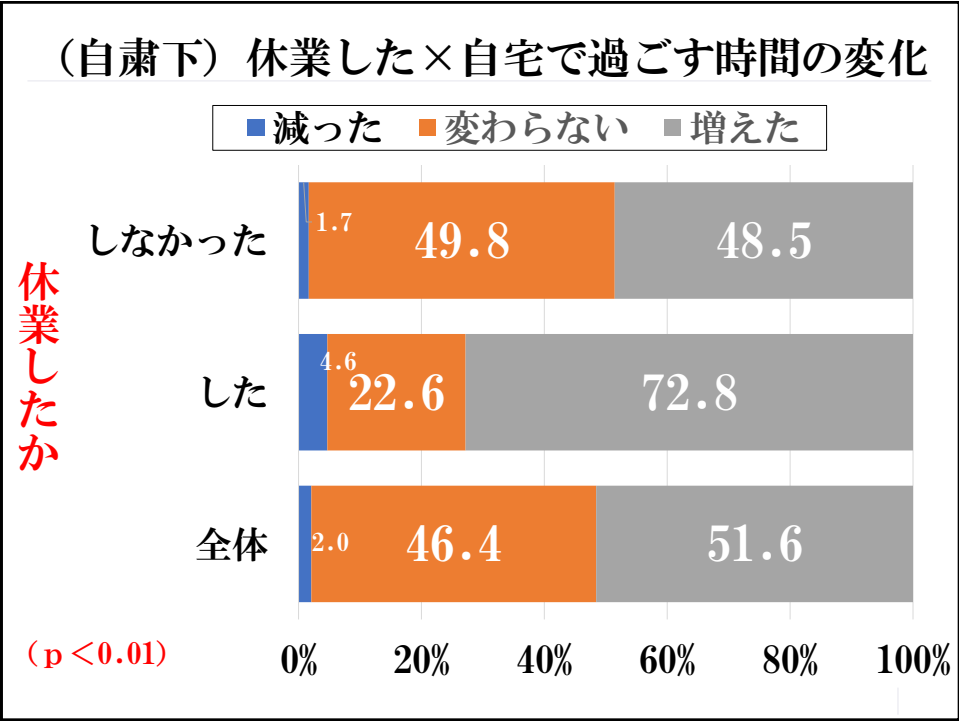
Q4 この時期に、あなた自身は自宅で過ごす時間は変わりましたか。
(SA)

※この時期とは「緊急事態宣言」前後(2020年3月下旬～5月下旬)になります

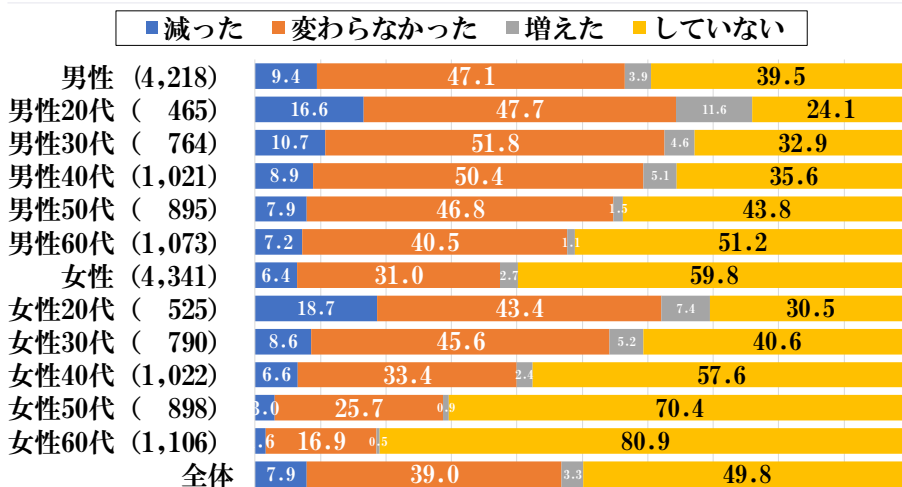
19

(自粛下) 失業した×自宅で過ごす時間の変化





セックス頻度の変化（％）



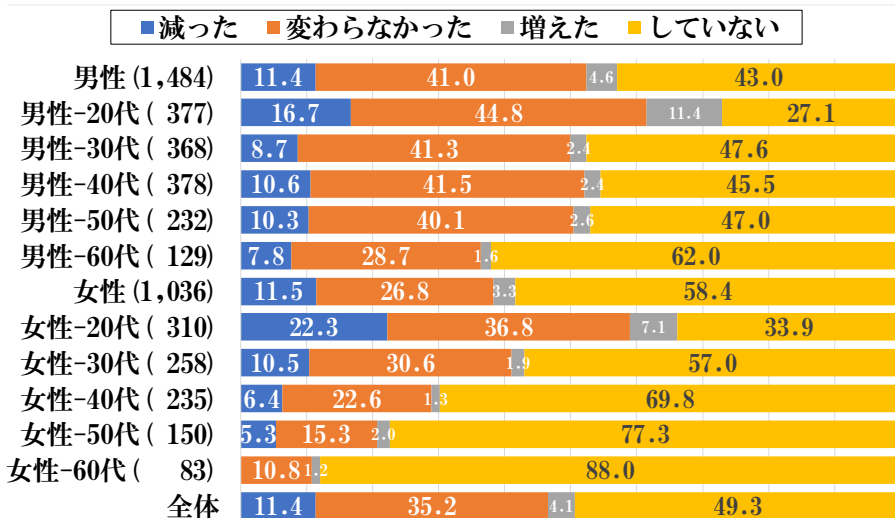
Q24 この時期に、あなた自身のセックス回数は変わりましたか。(SA)

※この時期とは「緊急事態宣言」前後(2020年3月下旬～5月下旬)になります

【ベース：セックス経験者】

23

(未婚者) セックス頻度の変化（％）

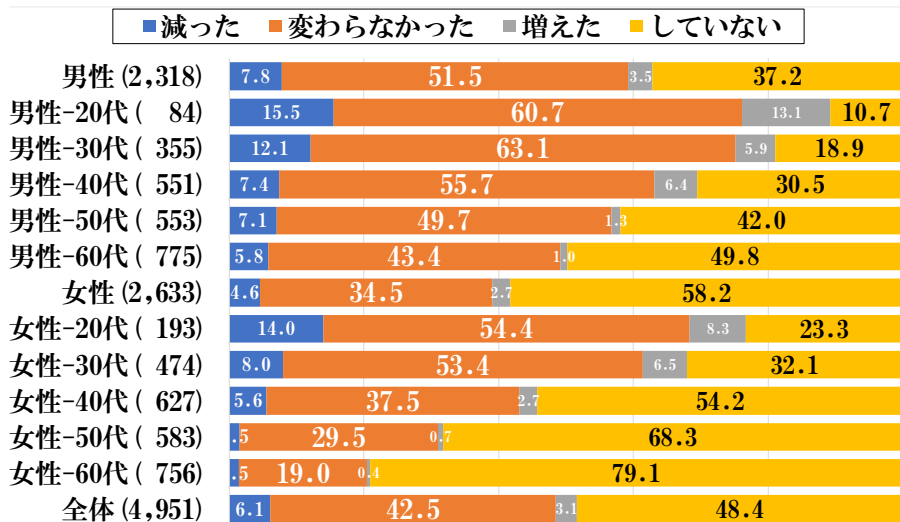


Q24 この時期に、あなた自身のセックス回数は変わりましたか。(SA)

※この時期とは「緊急事態宣言」前後(2020年3月下旬～5月下旬)になります

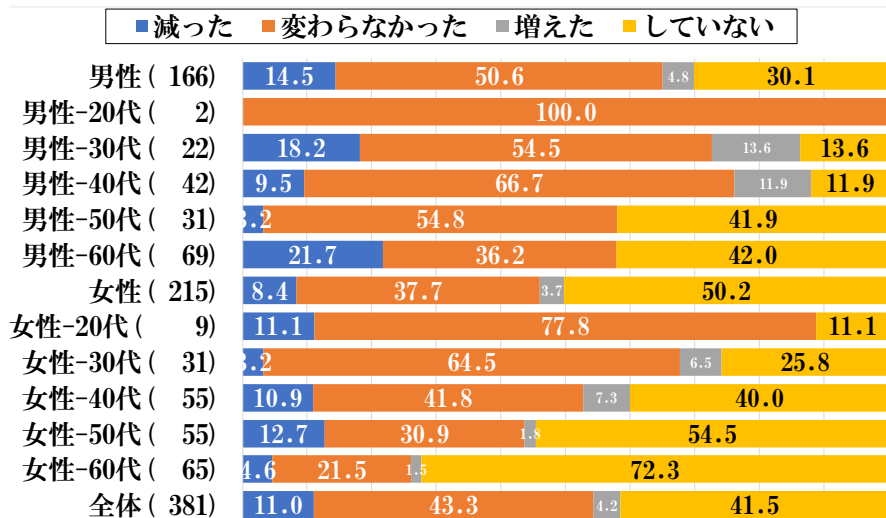
【ベース：セックス経験者】

(初婚) セックス頻度の変化 (%)



Q24 この時期に、あなた自身のセックス回数は変わりましたか。(SA)
 ※この時期とは「緊急事態宣言」前後(2020年3月下旬～5月下旬)になります
 【ベース：セックス経験者】

(再婚以上) セックス頻度の変化 (%)



Q24 この時期に、あなた自身のセックス回数は変わりましたか。(SA)
 ※この時期とは「緊急事態宣言」前後(2020年3月下旬～5月下旬)になります
 【ベース：セックス経験者】

セックスの頻度が増えた男性の特徴とは

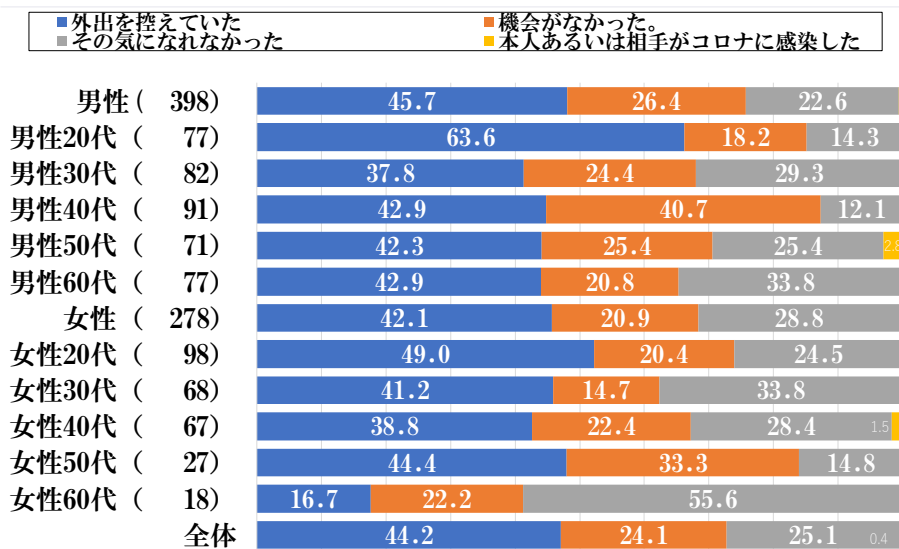
- 相手との関係は良好だった
- 子どもと過ごす時間が増えた
- 在宅勤務した
- 充実していた
- パートナーとの関係は良好だった
- 自粛下結婚したなど
- 暴力、相手に振るった、お互いに振るった
- 自粛下、自慰が増えた
- 自粛下、パートナー以外とのセックスがあった
- 20歳代、40歳代

充実した生活を送っていた男性ほどセックス回数が増えたというのも重要な点ではないだろうか。

セックスの頻度が増えた女性の特徴とは

- 初婚・再婚以上
- 子どもがいる
- 自粛下、充実していた
- 自粛下、在宅勤務した
- 自粛下、子どもと過ごす時間が増えた
- 自粛下、子どもを預ける場所がなかった
- 自粛下、結婚した・離婚した
- 自粛下、飲酒量が増えた
- 自粛下、パートナー間での暴力行為があった
- 自粛下、自慰が増えた
- 自粛下、パートナー以外とのセックスがあった
- 自粛下、妊娠した

セックス頻度低下理由（％）



Q25 その理由に一番近いのはどれですか。（SA）
 【ベース：セックス頻度が減った方】

29

コロナ禍における緊急避妊並びに低用量経口避妊薬の処方件数の動向調査

研究分担者 北村邦夫

研究協力者 吉田穂波

（神奈川県立保健福祉大学）

吉野一枝・大隈良成・植田啓・
 谷口武・井上聡子・北村邦夫

（避妊教育ネットワーク世話人）

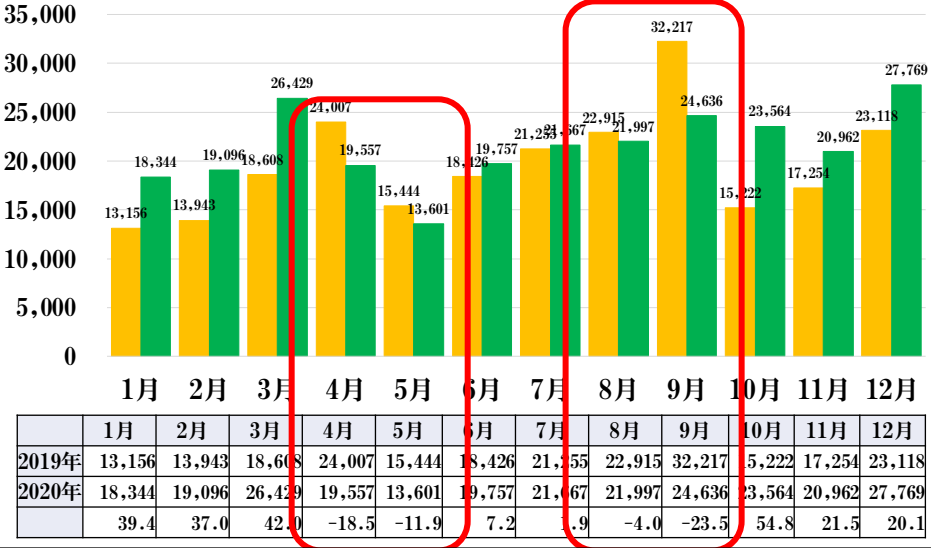
杉村由香理

（一般社団法人日本家族計画協会）

全国における緊急避妊薬の売り上げデータ
前年同月比較

(シート)

■ 2019年 ■ 2020年



全国における低用量経口避妊薬の売り上げデータ
前年同月比較

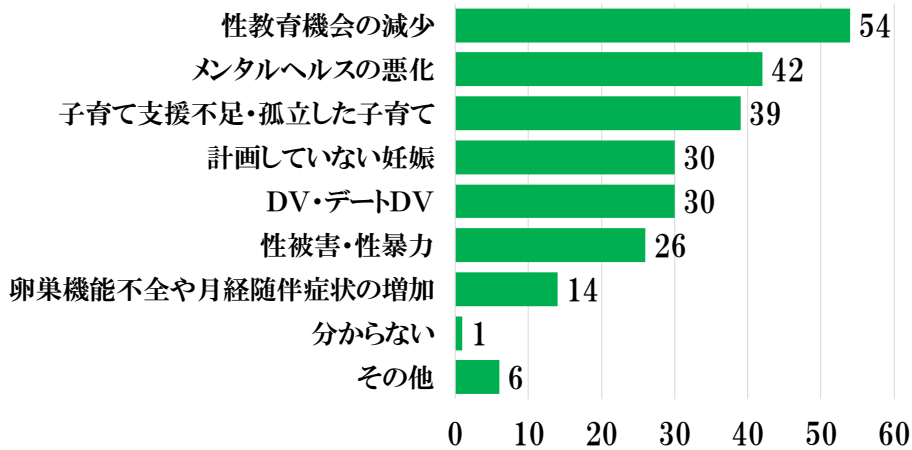
(シート)

■ 2019年 ■ 2020年



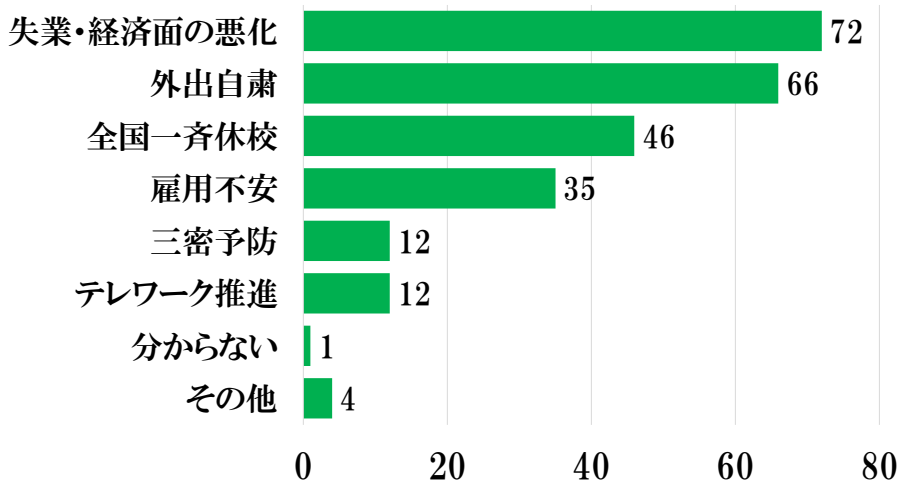
新型コロナウイルス感染症拡大予防に伴う対策の中で、リプロダクティブ・ヘルス上のどのような課題が増加したと思うか(上位3つまで)

回答者:避妊教育ネットワーク会員の勤務先クリニック91施設



新型コロナウイルス感染症拡大予防に伴う対策の中で、リプロダクティブ・ヘルスへの影響が大きかったのはどのような要素だと思うか(上位3つまで)

回答者:避妊教育ネットワーク会員の勤務先クリニック91施設



今後、自粛生活が求められるような自然災害、人災が起こったときに、国として取り組むべき課題とは？

○自粛下でも充実した生活を送れるように、人と人との分断させない、孤立させない配慮が必要。

○自粛下でも充実した生活を送れるように、収入の減少が起こらないような対策が求められる。

○パートナー間の暴力が、「自宅で過ごす時間が増えた」「休日が増えた」などに関係することを考慮すると、在宅勤務というよりも、暴力を回避するためにも、失業・休業・収入減少などにも目を向ける必要があります。

○緊急避妊薬の周知と薬剤へのアクセスの改善、中高校における性教育講演の公費負担、小中学校や職域における相談窓口の開設、DV・性暴力予防啓発キャンペーン

追加資料

コロナ禍など自粛生活を余儀なくされた 思春期等に対する性教育啓発資材の制作

研究分担者 北村邦夫

研究協力者 高橋 幸子 (埼玉医科大学)
田代美江子 (埼玉大学)
櫻井 裕子 (助産師)
久保田美穂 (女子栄養大学)
杉村由香理 (一般社団法人日本家族計画協会)

もしものときの相談窓口

自分の体のことで誰にも相談できず悩んでいることがあるなら、連絡してみよう。匿名で相談ができるよ。

一般社団法人
日本家族計画協会

思春期・FP
相談LINE



女性健康支援センター

医師や保健師または助産師等が
相談にのります。
設置している自治体の
一覧を見ることができます。



もっと知りたい人は

性の総合サイト
「セクソロジー」

SEXOLOGY
性科学のセクソロジー



この冊子は、スマホからも見る事ができるよ！



情報が必要な友だちがいたら、ぜひ教えてあげてね！

#つながるBOOK



研究課題：新型コロナウイルス感染症流行下の自粛の影響
予期せぬ妊産婦に及ぼす実態調査と女性の健康に対する適切な支援提供体制構築のための研究

研究代表者：公益社団法人日本家族計画協会常務理事 安渡知子
研究分担者：一般社団法人日本家族計画協会会長 北村邦夫

※この冊子は、令和2年度厚生労働行政推進調査事業費補助金（厚生労働科学特別研究事業）により制作したものです。
〈無断転載を禁止します〉

この冊子を手にしてくれたあなたへ

#つながる BOOK は
人生で起こる日常のひとつコマや大きなイベント
人間関係などのさまざまな出来事に
納得して、幸せに生きるために
知っておきたいことや
マナー、コミュニケーションのとりかた
そして、あなたを助けてくれる
友だち・おとな・情報・知識につながるための

#つながるBOOK

自分の性に関することについて自分で決められる
SRHR（セクシュアル・リプロダクティブ・ヘルス/ライツ）
「性と生殖に関する健康と権利」に基づいています。
自分の人生を自分で選択するときの手助けになったら。

【制作者】

高橋幸子（埼玉医科大学 産婦人科 医療人育成支援センター・地域医学推進センター 助産）
久保田美穂（女子栄養大学 保健看護学研究室 専任講師）
櫻井裕子（助産師/さいかい助産院）
田代英江子（埼玉大学教育学部教授）

企画・構成：小野梨香（合同会社レイドスタイル）
表紙イラスト：北村みなみ 中表イラスト：赤野陽子 デザイン：久保貴子

この冊子はスマホからも見るができますよ！

情報が必要な友だちがいたら、ぜひ教えてあげてね！→

目次

この冊子を手にしてくれたあなたへ	P1
目次	P2
あなたのまわりでこんなこと、ありませんか？	P3・P4
【恋愛編】	
・恋愛ってしなきゃダメなの？	P5
・恋愛への「思い込み」を取り払ってみよう！	P6
・恋人どうしは、イチャイチャしなきゃいけないの？	P7
・SEXする前に話してみよう	P8
【SEX編】	
・つきあったらSEXしなくちゃいけないの？	P9
・どちらかが「イヤ」なとき、「イヤ」なことほしくない！	P10
・確実に避妊できる方法ってある？	P11
・避妊に失敗してしまった！どうしよう…	P12
・カップル間でもおこる性暴力	P13
・セルフプレジャー毎日やってもいいですか？	P14
【月経編】	
・月経とうまくつきあおう	P15
・こんなときは産婦人科を受診しよう	P16
【妊娠編】	
・月経来ない…これって妊娠？	P17
・妊娠したかどうか確かめるには？	P18
・妊娠がわかった。どうしよう	P19
・だれかに相談しよう！	P20
・もし、産むと決めたら	P21
【性感染症(STI)編】	
・性器のあたりがかゆい…。これって病気の？	P22

あなたのまわりで こんなこと、ありませんか？

月経の予定日から1カ月
たっても月経がこない。
これって妊娠？
→ 月経編 P15 → 妊娠編 P17

部活もなくして暇なので、
SNS で知り合った人と会って
すぐSEXしてしまった。
→ SEX編 P9 → 性感染症編 P22
→ 避妊 P11 → 妊娠編 P17

デートのたびに
SEXしている。
ちゃんと避妊してません。
→ 性暴力 P13 → SEX編 P9
→ 避妊 P11

ゲームして、セルフプレジャー
して、またゲームして…の日々。
このままで大丈夫か不安です。
→ セルフプレジャー P14
※セルフプレジャーは自然行為。
マスターベーション、オナニーのことです。

性器のあたりが
かゆい…。
性病にかかってないか
心配です。
→ 性感染症編 P22

3

4

恋愛って しなきゃダメなの？



「する」も「しない」も
自分で決めてOK!

恋愛に興味があってもOK！
この先、誰かを好きになることがあるかも。
それは異性かもしれないし、同性かもしれない。

恋愛への「思い込み」を 取り払ってみよう！

かつこよくなくちゃ、かわいくなくちゃ、恋愛できないって
思ってる？ 恋愛ってもっと多様なものだよ。
ドキドキ、キュンとするポイントは、一人ひとり違っていい。

モテる子ってどんなイメージなの？

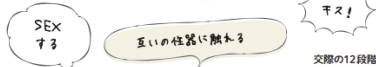


恋人どうしは、 イチャイチャしなきゃ いけないの？



好きって気持ちの
伝え方はいろいろあるよ

「イチャイチャする/しない」「YES/NO」が、
いつでも言える関係がいいよね。



交際の12段階

性感染症のリスクや妊娠の可能性が伴うものもあるよ。
事前にどんな知識が必要か考えてみよう！



SEXする前に 話してみよう

妊娠や性感染症のことを一緒に考えてみよう。
性について話すのは、全然恥ずかしいことじゃないよ。
お互いにどんなふうにいるのか、確かめてみよう！



『話し合いたいこと』

- ☐ SEXについてどう思ってる？
- ☐ したいと思ってる？
- ☐ どんなことが不安？
- ☐ 避妊方法のこと知ってる？
- ☐ 性感染症のこと知ってる？
- ☐ 避妊に失敗したらどうする？



性器の挿入だけが
SEXじゃないよ

SEXは、コミュニケーションのひとつ。
お互いに気持ちよくなって幸せを感じる。

つきあったらSEX しなくちゃいけないの？



あせらなくていいよ
自分のペースで

まわりからのプレッシャーで決めなくていい。
ペースが違うときは、ゆっくりの方にあわせようね。

ABEMA 17.3 about a sex
#2 そもそもセックスってしなきゃダメ？



どちらかが「イヤ」なとき、 「イヤ」なことはしない！

SEXするもしないも、自分で決めていい。
「昨日はしたかったけど、今日は気分がのらない」
ってこともあるよね。



「YES」か「NO」か「保留」なのか、
意思表示をきちんとするのが大事。
「NO」と言って、嫌われないか不安だ
という人もいるかもしれないけど、
「NO」と言っても続く関係がいいよね。



意思表示するのが大事！



性的同意って何？



確実に避妊できる方法 ってある？

100%避妊できる方法はないよ

SEXで妊娠したら困るときは、きちんと避妊しよう。
避妊は相手まかせにしない。
低用量ピルと性感染症の予防ができるコンドームを併用しよう。

『代表的な避妊方法』



コンドーム
コンビニやドラッグストア、
100円ショップでも買えるよ



低用量ピル
病院で処方してもらえば1年分が
ありです (月1,500〜3,000円程度)



IUS (ミレーナ)
子宮内に器具を挿入して、
長時間の効果を期待しよう

出産経験がなくてもIUS (ミレーナ)の相談に
のってくれる医療機関一覧はこちら



コンドームの使い方



避妊と性感染症

避妊に失敗してしまった！ どうしよう…

避妊せずにSEXしてしまった、避妊に失敗してしまったときには、
72時間以内に緊急避妊薬(アフターピル)を服用することで、
妊娠を回避できる可能性があるよ。
早ければ早いほど効果が高い。

1. 医療機関を探して連絡

信頼できるビル情報にたどり着けるWebサイト



ビルの総合情報サイト
ビルにやん



日曜祝日
対応の病院が
わかる！

緊急避妊 JPPA

検索

近くの病院を
教えてくれる！

2. 医療機関を受診

Q 病院ではどんなことを聞かれる？

最終月経、SEXした日と時刻、そのときの避妊法、妊娠歴など。

Q 緊急避妊薬の費用の目安は？

医療機関によりますが、6,000円〜20,000円程度。

カップル間でもおこる性暴力

例えば

- ☐ 同意なく、無理やりキスやSEXをする
- ☐ 妊娠したくないのに避妊してくれない
- ☐ 見たくないのにSEXの動画を見せる
- ☐ 裸の写真や動画を送らないと別れると脅す

こんなときは今すぐ相談しよう

電話で相談

DV相談ナビ(内閣府)

#8008

LINEで相談

デートDV110番



もしも、性暴力の被害に遭ってしまったら

性暴力被害相談の
全国共通短縮ダイヤルへ

#早くワン(ストップ)

8891

全国どこから電話しても、最寄りのワンストップ支援センターにつながります。

女子も！男子も！

身長がのびない、顔がでかくなる
テクノブレイク…全部ウソ！セルフプレジャー
毎日やってもいいですか？

セルフプレジャーとは、自慰行為、マスターベーション、オナニーのこと。
性的な欲求を自分自身でコントロールすることはとても大切なこと。
男子も、女子も、1日何回しても大丈夫。

『セルフプレジャーの5つのマナー』

- ① プライバシーが守られる空間で
→ カギのかかる場所、布団の中など
- ② 優しく、丁寧に
→ 皮をむいたミカンをつぶさないくらいの力で
- ③ 清潔に
→ 爪は切ってある？ 手はキレイ？ グッズはキレイ？
- ④ 後始末までしっかり
→ とくに男子は精液を受け止めたモノは片付けようね
- ⑤ 無理に見せない、聞き出さない
→ ハラスメントや暴力になることもあるよ

NHK福祉ポータルハートネット 教えて！性の神様
テクノブレイクって本当？
(マスターベーションで死ぬ)



月経とうまくつきあおう



お風呂であたたまる



体を冷やさない

我慢しないで
痛み止めの薬を飲む

運動して気分転換



いろんな月経用品を試す



しっかり3食食べる

月経中を快適に過ごす方法を
試してみよう！

月経中はお腹が痛くなったり、ツライ人もいますよね。
我慢しないでいいよ。セルフケアで、月経とうまくつきあっていこう。

【いろいろな月経用品を知りたい人はこちらをチェック！】

YouTube SHELLEYのお風呂場

【生理のこと】注目のアイテム、
吸水型・生理パンツと布ナプキンを語る回

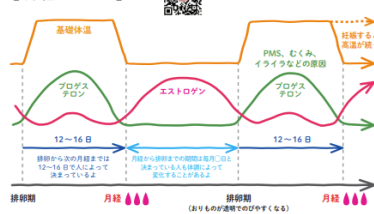
気軽に

こんなときは
産婦人科を受診しよう

- ☐ 月経が3ヶ月以上来ない
- ☐ 月経痛（頭痛、腹痛、腰痛）がツライ
- ☐ 月経前イライラしすぎる

【月経のしくみ】

動画で詳しく解説！



基礎体温をつけてみると、体調の変化がわかるよ

【基礎体温のはかり方】

- ① 基礎体温計をドラッグストアなどでゲット
- ② 目覚めたら起き上がる前に、舌の下で体温測定
- ③ 毎日グラフや月経管理アプリに記入

月経が来ない… これって妊娠？



月経が止まる代表的な理由

- 妊娠
- 急激なダイエット
- ホルモン異常
- ストレス
- 運動によるエネルギー不足

妊娠したかどうか 確かめるには？

今すぐチェック

- ☐ 3週間以上前にSEXをした
- ☐ 月経が予定より1週間以上遅れている

自分でチェックしたい派

妊娠検査薬で チェックしてみよう

陽性が出たら、妊娠している
可能性が高いので、
すぐに産婦人科を受診して、
陰性でも、1週間後に再検査しよう。

早く不安を解消したい派

産婦人科を受診しよう

ちよつと勇気があるかもしれないけど、
産婦人科を受診すると、
いろんな相談にのってもらえるよ。

※妊娠検査薬は、ドラッグストアなどで500～1,000円で買うことができます。
※自分で判断できないときは、妊娠SOSに相談もできるよ。詳しくはP20へ

妊娠のしくみを動画でチェック！



妊娠がわかった。 どうしよう？

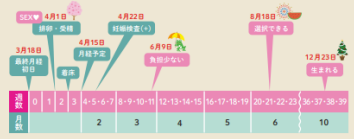
産み順から
説明するよ



まずは、産むか産まないかを 決めよう！

安全な人工妊娠中絶は、女性の健康と権利を守るためのもの。
母体保護法のもと行われるよ。なるべく早く病院に行こう。
妊娠11週まで(下図)の方が負担が少ないよ。
妊娠21週まで(下図)は選択できるよ。
妊娠SOSなどでは、病院に行くときのサポートもあるよ！

【妊娠期間の数え方と中絶手術が選択できる時期】



もし、産むと決めたら

Q. 母子健康手帳はどこでもらえるの？

住所のある市町村の役所・保健センターに「妊娠届」を出せばもらえるよ。
母子健康手帳と一緒にもらえる「妊婦健康診断受診票（補助券）」があれば、
これから受ける妊婦健診の自己負担額がだいぶ減ります。

Q. お金がない…

出産費用は50万円前後かかるけれど、出産育児一時金支払い制度などの
いろいろな仕組みがあるよ。検索してみてね。

Q. 産んだあと育てられるかな

妊娠届を出していれば、子育てを助けてくれる制度がいろいろあるよ。
一時的に子どもを預けたり、養子縁組や里親など育ててもらう方法もあるよ。

Q. 学校を辞めなくちゃいけない？

学校を続ける方法はいろいろあります。
これからどんなことをしたい？どんな未来を想像してる？
妊娠したことで、それをあきらめる必要はないよ。

※文科省「公立の高等学校における妊娠を理由とした退学等に係る実態把握の結果等を踏まえた
妊娠した生徒への対応等について（通知）」2018年3月29日

妊娠？どうしよう お悩み別情報はこちら→
（全国妊娠SOSネットワーク）



性器のあたりがかゆい…。 これって病気なの？



SEXをしてこんな症状が 口やのど・性器・肛門に あったら要注意！

財布と保険証をもって、産婦人科、泌尿器科、皮膚科へ。
郵送で受けられる検査もあるよ。
感染したら、治るまで治療を受けようね。

保健所では無料・匿名で検査や相談ができます

感染していても、
症状が出ない病気もある。
パートナーが変わったら、
一緒に検査を受けてみよう。



今度のデート
は保健所ね！

全国の保健所一覧
(HIV 検査相談マップ)



HPVワクチン情報
(セシル)



性感染症の予防にはコンドームが有効。
(完全に防げるわけではないよ)
コンドームを使うことは、お互いのため。
HPVワクチンやB型肝炎ワクチンなどを
接種することで減らせる病気もあるよ。

#つながるBOOKは
人生で起こる日常のひとコマや
大きなイベント、人間関係などの
さまざまな出来事に
納得して、幸せに生きるために
知っておいてほしいことや
マナー、コミュニケーションのとりかた
そして、あなたを助けてくれる、
友だち・おとな・情報・知識に
つながるための
#つながるBOOK

自分の性に関することについて
自分で決められるSRHR
(セクシュアル・リプロダクティブ・ヘルス/ライツ)
「性と生殖に関する健康と権利」に
基づいています。

自分の人生を自分で選択するときの
手助けになったら。

スマホやiPadでも見るができます

<https://www.jfpa.or.jp/tsunagarubook/>
<https://www.jfpa.or.jp/tsunagarubook/tsunagarubook.pdf>

今後、自粛生活が求められるような自然災害、人災が起こったときに、国として取り組むべき課題とは？

○自粛下でも充実した生活を送れるように、人と人との分断させない、孤立させない配慮が必要。

○自粛下でも充実した生活を送れるように、収入の減少が起こらないような対策が求められる。

○パートナー間の暴力が、「自宅で過ごす時間が増えた」「休日が増えた」などと関係することを考慮すると、在宅勤務を推奨するだけでなく、暴力を回避するための施策を講じる必要がある。

○緊急避妊薬の周知と薬剤へのアクセスの改善、中高校における性教育講演の公費負担、小中学校や職域における相談窓口の開設、DV・性暴力予防啓発キャンペーン