

**考えてみよう！**

**からだの変化とライフプラン**

---

---

村山総合支庁 子ども家庭支援課

# あなたのライフプランは？

---

どんな仕事する？

どこに就職する？

結婚する？しない？

子どもは欲しい？  
欲しくない？

いくつで結婚したい？

子どもは何人？

出産しても仕事は続ける？

# みなさんへのメッセージ

---

どんなライフプランでも、  
決めるのはあなた

ライフプランを実現するためにも、  
これからのからだの変化と、  
妊娠・出産しやすい時期は  
知っていてほしい。

# 男性・女性の体の変化

女性

## 初潮

卵巣から女性ホルモンが出て、乳房がふくらみ、月経がはじまります。異性への関心が強くなります。

10 思春期 20

## 妊娠・出産

月経も安定してきます。妊娠・出産を考えるのに最適な時期です。仕事と家庭のバランスを考える時期です。

30 成熟期 40

## 閉経

卵巣の卵子が少なくなり、閉経を迎えます。女性ホルモンの分泌がほとんど無くなり、更年期症状や骨そしょう症、動脈硬化症等の病気も出やすくなります。

50 更年期 (歳)

男性

## 精通

男性ホルモンにより、骨や筋肉が発達。変声し、ひげなどが生えます。精通があり、性欲も増強。異性への関心が強くなります。

## 精子の数・活動性もよい

パートナーと共に、妊娠、出産や仕事と家庭のバランスを考えられる時期です。

## 気力や体力の変化

男性ホルモンが低下することで、疲労感や気力低下、筋力の衰え、性欲低下を感じる場合があります。

# 男性・女性ともに 妊娠・出産に適した年齢があります

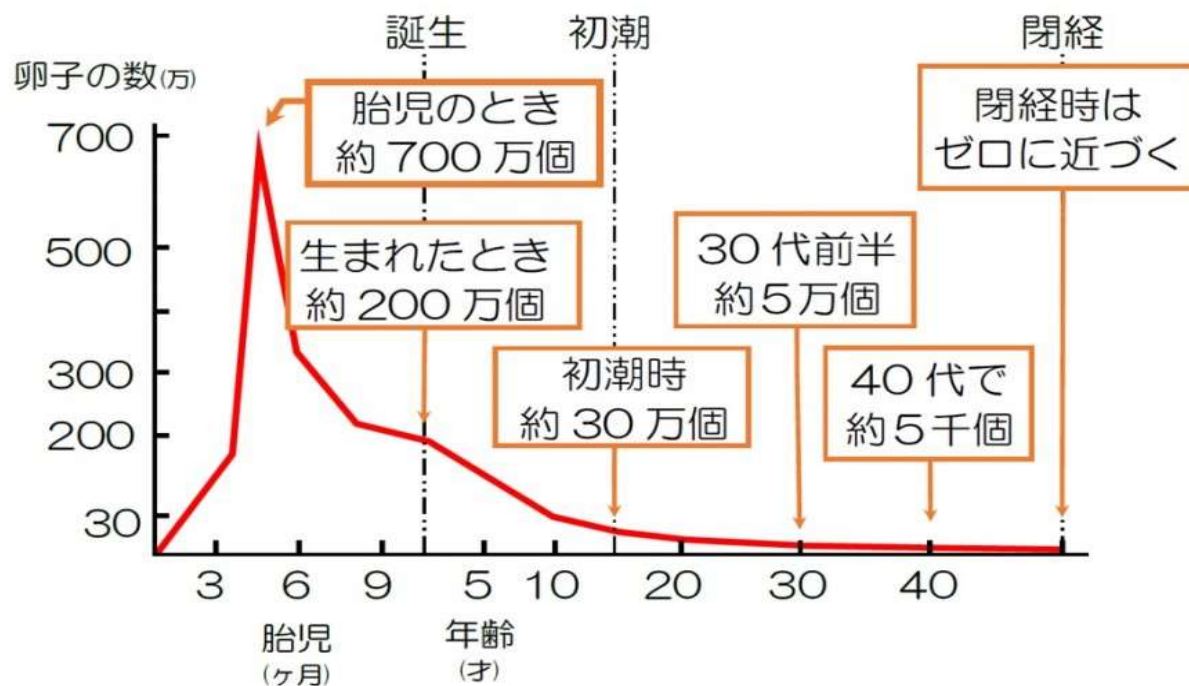
## ▶男性

- 10歳代: 男性ホルモンにより、より男性らしい体つきに。性欲や異性への関心が高まる。
- 20～30歳代: 仕事が充実する時期。  
精子の数や活動性もよい。
- 40歳代: 精子の質や運動率が下がる。

# 男性・女性ともに 妊娠・出産に適した年齢があります

## ▶女性 ～卵子の数の変化～

卵子は、胎児の時に作られ、出生後は質・量ともに減少します



# 男性・女性ともに 妊娠・出産に適した年齢があります

## ▶女性 ～母体への影響～

- 10代では、子宮機能が未熟だったり、感染症の合併などが原因で、前期破水、絨毛膜羊膜炎、切迫早産が多くなる。
- 40歳以上で、妊娠高血圧症候群や前置胎盤のリスクが増える。

# 不妊治療をすれば大丈夫？

---

必ずしも全ての方が妊娠するとは限りません。

体外受精で妊娠・出産できる確率は

32歳くらいまで・・・5回に1回程度

39歳で・・・10回に1回程度

43歳で・・・50回に1回程度



# 健康のために、心がけてほしいこと

---

- ▶ バランスの良い食事と睡眠を。
- ▶ 無理なダイエットは禁物！
- ▶ 健康診断はすすんで受けましょう。
- ▶ 月経やおりものなどのトラブルをチェック
  - 月経周期はどれくらい？  
月経前や月経中に、心身の体調不良はありませんか？  
→ 治療が必要かもしれません。早めに受診しましょう。
  - おりものの量が多かったり、臭いなどはありませんか？  
陰部のかゆみや痛みなどはありませんか？  
→ 症状ありなら、性感染症の可能性あり。早めの受診を。

# 「今は妊娠したくない」と思うなら

---

- ▶ きちんと避妊！コンドーム等の避妊具の使用
- ▶ 「No」や「避妊してほしい」を  
いう勇気と、それがいえる関係作り  
決してはずかしいことではありません。

あなたの体のことを一番に考えていいのです。

- ▶ 緊急避妊法（アフターピル）

→性交後、72時間以内に服用

ただし、医師の処方と実費負担が必要

◎「ネットで買える」は間違い！

- ・医師との対面診療が原則。（例外的に、オンライン診療でも可）
- ・診察なくインターネットで購入できるものは、別物の可能性あり。

# 困ったり、不安に思ったら

---

- ▶ **できるだけ早く、相談や受診を**  
決して恥ずかしいことではありません。

○女性の健康相談：保健師が、随時ご相談をお受けします。

・村山保健所 023-627-1203(平日 8:30～17:15)

・山形市保健所(霞城セントラル3階)

023-647-2280(火～日 8:30～17:15)

○医療機関への受診 女性→婦人科へ  
男性→泌尿器科へ



# 性暴力に遭ってしまったら

「べにサポやまがた(やまがた性暴力被害者サポートセンター)」

○性暴力とは？ あなたが望まない性的行為は性暴力

○性暴力被害者相談電話 023-665-0500

月～金 午前10時～午後9時(土・日・祝日・年末年始除く)

☆女性相談員が対応します。

☆相談は無料。秘密は守られます。

○支援内容

- ・電話・面接相談 ・警察や医療機関等への付添い支援
- ・産婦人科医療機関の紹介、受診費用等の助成
- ・臨床心理士等の紹介・カウンセリング費用の助成

(べにサポやまがたパンフレットから抜粋)

# みなさんへのメッセージ

---

**あなたのライフプランの実現のために、  
自分のからだを大事にしてください。**