

**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？

---

どんな仕事をする？

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？

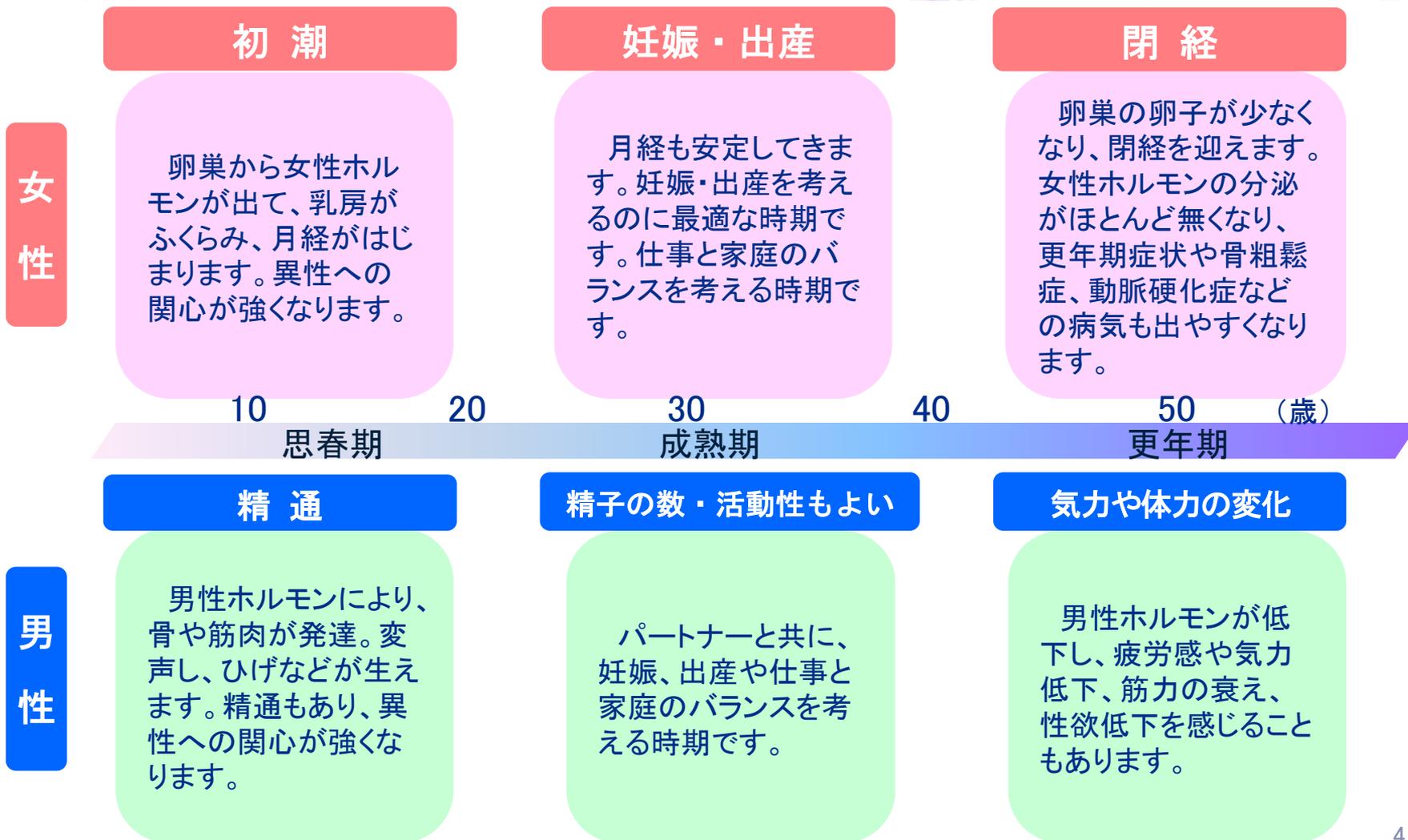
# みなさんへのメッセージ

---

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、  
これからのこころとからだの変化と、  
妊娠・出産しやすい時期は  
知っておいてほしい。

# 男性・女性のこころとからだの変化



# 男性・女性ともに 妊娠・出産に適した年齢があります

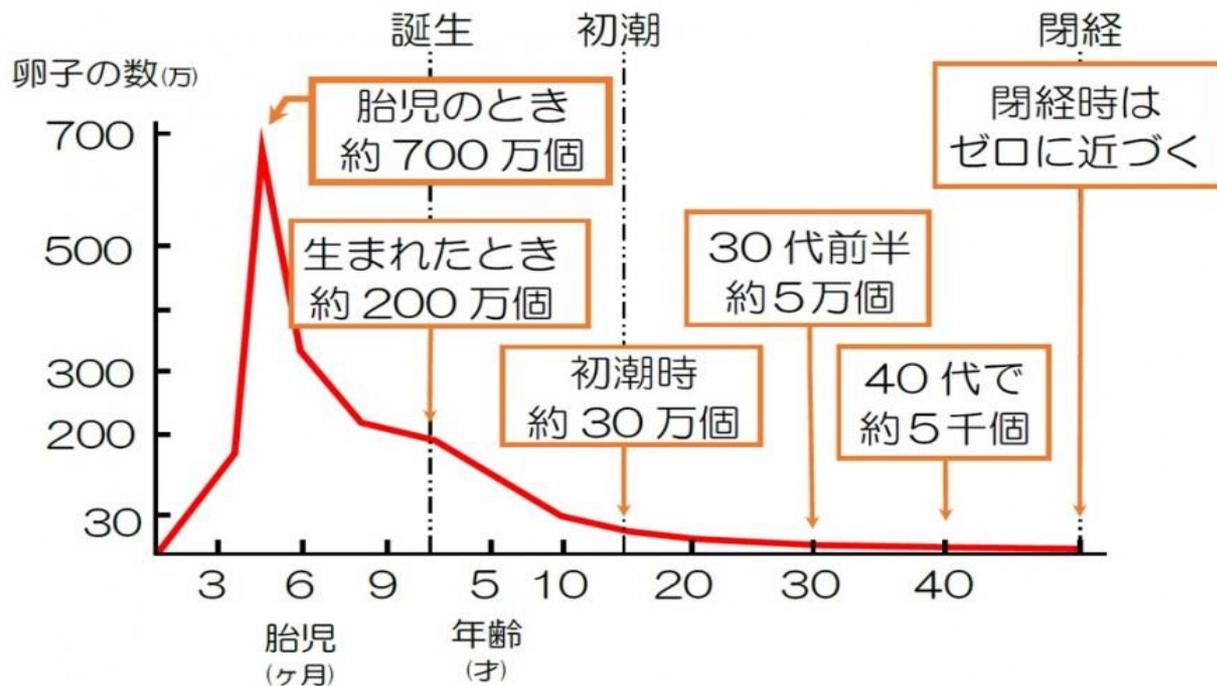
## ▶男性

- 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。

# 不妊症について

---

「避妊をせずに性生活を送っているのに、  
1年以上妊娠しない状態」

※不妊に悩むカップルは増加しています。

※原因は男性・女性ともにあり得る。

原因がわからないことも…

# 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」「避妊してほしい」と言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。



# 性暴力に遭ってしまったら

---

- 警察への通報・相談

性犯罪被害相談電話(24時間)      0120-39-8103

023-615-7130

\*原則、平日日中は女性職員が対応

性犯罪被害相談電話全国共通ダイヤル #8103(ハートさん)

- 緊急避妊法

被害から72時間以内の服用→婦人科への受診

- 性感染症の検査

- 「べにサポやまがた」への相談 →次のページ

# 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。**

**\*今回は、山形県の相談先をご紹介しましたが、  
詳しくは、お住いの自治体のホームページや  
相談窓口にお尋ねください。**