

1-1
高校生教育プログラム
プレコンセプションケアとは



令和8年度版

0

授業の内容

【本日の目標】
 自分の望むライフデザインを描き、実現するために、
 プレコンセプションケア (プレコン) について理解しよう

..... **主な学習内容**

- プレコンセプションケアを理解する
- きょうとプレコンを理解する
- アンケートを通してプレコンセプションケアについて考える

令和8年度版

1

プレコンセプションケアとは

大修館書店の「新高等保健体育」では、
「プレコンセプションケアとは妊娠を希望している女性やそのパートナーが、自分の健康に向き合い、妊娠前からの準備すること」と記載されています。

元来、プレコンセプションケアとは、「**周産期死亡率の低下や新生児予後の改善を目的とした、健康な妊娠・出産を目指す「妊娠前のケア」という概念**」とされてきましたが、現在ではこども家庭庁が以下のように定義しています。

生涯にわたり、身体的・精神的・社会的 (バイオ・サイコ・ソーシャル) に健康な状態であるための取組として、今妊娠を希望する人もそうでない人も、
「性別を問わず、適切な時期に、性や健康に関する正しい知識を持ち、妊娠・出産を含めたライフデザイン (将来設計) や将来の健康を考えて健康管理を行う」概念

引用：こども家庭庁「プレコンセプションケア推進5か年計画～性と健康に関する正しい知識の普及と相談支援の充実に向けて～」

令和8年度版

2

プレコンセプションケアとは

- ① 将来の不妊のリスクを減らします。
- ② 将来、こどもを産みたいときに、すこやかな妊娠・出産を実現できる可能性が増えます。
- ③ 生まれた赤ちゃんもより健康な人生を送ることができます。
- ④ 性別に関係なく誰もが、より豊かな人生を送れます。



国立成育医療研究センター「プレコンノート」から一部抜粋
<https://www.ncchd.go.jp/hospital/about/section/preconception/preconnote/>

令和8年度版

3

京都府のプレコンセプションケア (きょうとプレコン)

- いつ妊娠して、何人こどもを産むか (産まないか) は、一人一人が自分の意思で自由に決定できる権利を持っている
- 友人、恋人、結婚といった様々な関係の中で、そうした一人一人の考え方を尊重して、良好な人間関係を構築することが大切である
- その上で、性や妊娠に関する科学的な知識を身に付け、自分のライフデザインに適した健康管理を行うことが望ましい

こういった考え方を学ぶことで、性や妊娠に関して、自らの主体的な選択に基づき、自分が望む生き方 (ウェルビーイング) を実現できるようにするものです。

令和8年度版

4

日本の不妊や人工妊娠中絶の現状

妊娠に関する知識不足	予期せぬ妊娠
<ul style="list-style-type: none"> ➢ 不妊治療の開始年齢が高い ➢ 妊娠と年齢についての知識不足は、「中高生の頃に知っておきたかった」と思う人が4割 	10代女性の1,000人に4.1人は、人工妊娠中絶を経験 (2024年「衛生行政報告例 (母体保護関係)」)

※「医学的に見ると、女性の妊娠する力は35歳前後からだんだんと下がりはじめ、40歳をすぎると妊娠はかなり難しくなる」(公社) 日本産科婦人科学会調べ

↓

次世代を担うこどもたちが早い段階から「性」や「妊娠」について学ぶことで、ライフデザインを考えて日々の生活や健康に向き合うことができる。

令和8年度版

5

性と生殖に関する健康と権利 (SRHR)

自分のからだや、性・生殖について、十分な情報を得て知識を持ち、自分の望む選択ができるということ。
また、適切な医療やケアを受けることで健康を保つことができるということ。

セクシュアル
Sexual
リプロダクティブ
Reproductive
ヘルス
Health and
ライツ
Rights

- どんなパートナーシップを築くか
- いつ子どもを持つか、持たないか
- 性について正しい情報を得られているか

※SRHRとは、Sexual (性に関する)、Reproductive (生殖の)、Health (健康) and Rights (権利) の頭文字をとったもの

参考：ジョイセフセクシュアル・リプロダクティブ・ヘルス/ライツ (SRHR：性と生殖に関する健康と権利) とは
<https://www.jaicfp.or.jp/jpn/know/advocacy/rhl/>

令和 8 年度版 6

プレコンセプションケアとSRHRの関係

妊娠やライフデザインを描くことは、自分だけでは完結せず、パートナーなど、周囲の人間関係に関わります。

その中で自他の意見を尊重しながら主体的に意思決定をするために、「性と生殖に関する健康と権利 (SRHR)」の考え方を基本とすることが大切です。

そうすることが、望む妊娠を叶え、予期せぬ妊娠を防ぐことにもつながります。

令和 8 年度版 7

6

7

きょうとプレコン 教育プログラムの構成

自身が望む生き方を見つめ、ライフデザインを描き、実現するための **3つの領域** から構成されています。

領域 1

いまの自分自身を知る

領域 2

ここからからだの健康を保つ

領域 3

これからの自分を考える

令和 8 年度版 8

8

現在地を知ろう！プレコンアンケート

恋人との関係について、あなたが「そうだ」と思うもの全てに○を付けてください。何個○を付けたか、覚えておきましょう。

No.	設問	回答
1	付き合っていれば、毎日連絡 (やりとり) をするべきだ	
2	相手のスマホの中身は見せてもらいたい	
3	相手が望んでいることは、自分が嫌でも応じてあげたい	
4	プレゼントをたくさんくれたり、デート代を出してくれたりする方が愛されていると感じる	
5	付き合っていれば、常にからだに触れていたいと思う	
6	付き合っていれば、キスやセックスをするのは当然だ	

令和 8 年度版 9

9

考えてみよう
1つも○をしなかった人は何人いたと思う？

プレコンアンケートに○を付けた数をもとにグラフを作成しています。

- 下のグラフの「データG」は○を何個付けた人の数を示しているでしょう。
- 1個も○をつけなかった人の数を示すのは、A～Gのうちどれでしょう。
(1個も○をつけていない人 = すべてに「そうではない」と答えた人)

アンケートに○を付けた数ごとの人数

項目	人数 (人)
A	2
B	0
C	0
D	0
E	0
F	0
G	0

「そうだ」と回答した項目数 [0～6個]

令和 8 年度版 10

10

きょうとプレコンの到達目標

- ① 正確な情報を持ち、人生の選択を主体的に判断できる
- ② 他者と自分の双方の心身・性を大切にできる
- ③ 性の多様性・個性・平等性を尊重できる
- ④ 頼れる人や場所 (機関) が複数ある

令和 8 年度版 11

11

きょうとプレコン

本日のまとめ

- プレコンセプションケアを理解する
- きょうとプレコンを理解する
- アンケートを通してプレコンセプションケアについて考える

自分が望む生き方（ウェルビーイング）を実現できるよう、プレコンセプションケアを学習していきましょう。

令和 8 年度版 12

12

以下は、資料編となっています。

授業をより深めるための参考データや資料を紹介しています。各学校や生徒の状況等に応じて、補足資料として、ご使用ください。

令和 8 年度版

13

きょうとプレコン

プレコンアンケート 各項目の解説

1 付き合っているならば、毎日連絡（やりとり）をするべきだ

付き合っているからといって、「毎日連絡を取らなければならない」ということはありません。

連絡を取りたい頻度は、人によってそれぞれです。

自分と相手の心地よい連絡の頻度やペースを話し合ってみましょう。

令和 8 年度版 14

14

きょうとプレコン

プレコンアンケート 各項目の解説

2 相手のスマホの中身は見せてもらいたい

スマホの中身を確認するのは何のためでしょうか。

スマホの中身を確認することで、相手の行動を監視・束縛することになります。

このことは、相手の尊厳を傷つける「デートDV」にあたる可能性があります。

自分と相手安心して付き合うことができる行動を考えてみましょう。

令和 8 年度版 15

15

きょうとプレコン

プレコンアンケート 各項目の解説

3 相手が望んでいることは、自分が嫌でも応じてあげたい

「自己決定権」という考え方があります。

「自分の意思は、自分が決める権利がある」ことです。

嫌な時や難しい時は断ってもいいのです。

相手の気持ちだけでなく、自分の気持ちも尊重した付き合い方を考えてみましょう。

令和 8 年度版 16

16

きょうとプレコン

プレコンアンケート 各項目の解説

4 プレゼントをたくさんくれたり、デート代を出してくれたりする方が愛されていると感じる

恋人の一方が過度にお金を支払っているなど、金銭面で相手をコントロールしようとしている場合、「デートDV」の可能性もあります。

また、「男がおごるべき」といった「ジェンダーバイアス（性別による無意識の思い込み）」の問題も含まれているかもしれません。

きょうとプレコンを通して、対等な人間関係を築くためのスキルを学びましょう。

令和 8 年度版 17

17

きょうとプレコン

プレコンアンケート 各項目の解説

5 付き合っていれば、常にからだに触れていたいと思う

誰にでも「からだの自己決定権」があります。

自分のからだに「誰が」「どのように」触れるかは、自分が決めることができます。触れられたくないときは自分も相手も断ってもいいのです。

相手のからだに触れる時は、「触れてもいい？」と確認し、**同意をと**ることが大切です。

令和8年度版 18

18

きょうとプレコン

プレコンアンケート 各項目の解説

6 付き合っていれば、キスやセックスをするのは当然だ

相手に触れたい、性的な関係に進みたいと思うペースは人によってそれぞれ異なります。

キスやセックスなどの性行動にかかわる場面では「避妊はどうする？」「性感染症の対策はどうする？」など、相手の**同意をと**ることが大切です。**相手が「NO」と言える状況か、対等な関係か、毎回同意を確認できているか**を意識しましょう。

「付き合っているから当然」ではなく、自分の意思と相手の意思を尊重しながらより親密になれる関係づくりを、きょうとプレコンで学習しましょう。

令和8年度版 19

19

きょうとプレコン

きょうとプレコン到達目標

① 正確な情報を持ち、人生の選択を主体的に判断できる

性や妊娠に関しては誤情報（デマ）も多いです。

間違った知識をもっていると、人生に大きな影響を与えることがあります。

信頼できる情報か、確認をすることが大切です。正しい知識を持ちましょう。

令和8年度版 20

20

きょうとプレコン

きょうとプレコン到達目標

② 他者と自分の双方の心身・性を大切にできる

からだの自己決定権

自分のからだに、

「誰が」「どこに」「どのように」ふれることができるかを決める権利を、全ての人が持っています。

自分のからだの全部や一部を、他の人が侵害することは許されません。

令和8年度版 21

21

きょうとプレコン

きょうとプレコン到達目標

③ 性の多様性・個性・平等性を尊重できる

ジェンダーバイアス：

男女の役割や性差などについて、社会的・文化的要因で形成された固定観念や偏見。

無自覚でいることで他人を傷つけることがある。

性の多様性・個性・平等性：

「からだの性」のほか、「性的指向」や「性自認」などがある。

性のあり方は多様で1人として同じ人はいない。

どのような性も尊重される。

令和8年度版 22

22

きょうとプレコン

きょうとプレコン到達目標

④ 頼れる人や場所(機関)が複数ある

「あなたを支えたいと思っている人」が、あなたの周りにきつといます。

パートナーとの関係や、性感染症・予期せぬ妊娠など性の不安や心身の不安など、困ったことがあるときは、友人や家族のほかにも医療機関や行政の相談窓口なども活用しながら、あなたの頼れる相談先を見つけてみましょう。

令和8年度版 23

23

1-2
高校生教育プログラム

思春期のからだの変化



令和8年度版

0

授業の内容

【本日の目標】

思春期に起こるからだの変化を理解し、
自分のからだとの付き合い方を考えよう

..... 主な学習内容


- 思春期に起こるからだの変化について理解する
- 自分のからだとの付き合い方を知る
- 困ったときの相談先を知る

令和8年度版

1

思春期の変化

思春期になると、脳下垂体から性腺刺激ホルモンが分泌され、生殖器をはじめ、からだが発達します。また、ホルモンバランスの変化に伴い、精神的に不安定になることもあります。



下垂体

思春期の変化について悩みなどがある場合には、一人で悩まずに、周囲に相談・サポートを求めましょう。

令和8年度版

2

思春期のからだのおもな変化

思春期は大きくからだが変わる時期ですが、その変化には個人差があります。

おもに男性のからだに起こる変化

- 声が低くなる
- 筋肉質になる
- 射精が起こる
- 性毛が生えて生殖器が発達する

男女のからだに共通して起こる変化

- 体毛が濃くなる
- 汗・体臭が増える

おもに女性のからだに起こる変化

- 乳房が大きくなる
- からだがりみを帯びる
- 月経が始まる

令和8年度版

3

女性のからだの発達 月経

月経

- この期間の特徴
妊娠しなかったとき、子宮内膜はがれ、血液とともに排出される
- 主な身体症状
頭痛
吐き気
腹痛 など起こる人も

卵胞期

- この期間の特徴
卵子のもととなる卵胞が成熟し、子宮内膜が厚くなる
- 主な身体症状
気分が安定する

排卵期

- この期間の特徴
卵胞から卵子が排出される
- 主な身体症状
少し腹痛のあることも

黄体期

- この期間の特徴
子宮内膜がより厚く、妊娠に適した状態になる
- 主な身体症状
イライラ・憂うつ
集中力の低下
お腹の張り・下腹部痛 など

女性のからだでは、月経と排卵が周期性をもつて起こるようになります。

月経日数 (3~5日)
月経周期 (25~38日)
➢ 初経から5年経ても月経周期が安定しないときは婦人科医へ相談しましょう。
➢ 月経をスマホアプリなどで記録しておくといでしょう。

令和8年度版

4

月経困難症

月経困難症とは

月経時の腹痛や腰痛により日常生活に支障をきたす状態です。思春期の女性の8~9割が経験していると言われています。

対応方法

- 鎮痛剤を早めに飲む。
- 下腹部や腰をあたためる。
- 婦人科に相談して薬で月経をコントロールする。

月経困難症の背景には、子宮内膜症など、不妊症の原因となり得る病気の可能性もあります。我慢せずに、婦人科医へ相談しましょう。

令和8年度版

5

きょうとプレゼン

月経前症候群（PMS）

月経前症候群とは

Premenstrual Syndromeの略称で「PMS」とも言われます。月経が始まる前の数日間（3～10日間）に現れ、月経が始まると同時に減退していく様々な不快症状のことです。

具体的な症状

- ◆ **こころの症状**
情緒不安定、イライラ・憂うつ、不安、眠気、集中力の低下、睡眠障害
- ◆ **からだの症状**
にきび、お腹の張り・下腹部痛、頭痛、腰痛、むくみ、乳房の張り、のぼせ、食欲不振・過食、めまい、倦怠感 など

令和8年度版 6

6

きょうとプレゼン

月経前症候群（PMS） 対処方法

対応方法

- いつ、どんな症状が起きるか記録して、知っておく。
- 食生活を整える。
- 適度な運動をする。
- 婦人科医に相談して薬で月経をコントロールする。

令和8年度版 7

7

きょうとプレゼン

男性のからだの発達 射精

- 射精とは性的興奮によって勃起した男性器から、オーガズム ※ に達することによって精液が出ることです。
- 射精が起きるためには、性器、神経系機能、血管系機能の発達が必要です。
- 射精は、毎日あっても、全くなくても、ほとんどの場合、問題ありません。

※ オーガズムとは
快楽とともに、累積された性的な緊張が突然開放される状態。性的興奮のピーク。

令和8年度版 8

8

きょうとプレゼン

自分のからだと向き合う セルフプレジャー

- セルフプレジャーは、「masturbation」「自慰」とも言います。
- 自分の性的な快感を得るために、自分の外性器や体に触れる行為で、誰にとっても自然なことです。
- とてもプライベートな行為のため、プライバシーの保たれた空間で、清潔な手で、やさしく触れることがポイントです。
- 強すぎる刺激は、オーガズムを得られなくなることがあり、男性の場合は、腔内射精障害などの不妊症の原因になることがあります。

令和8年度版 9

9

きょうとプレゼン

自分のからだと向き合う 外性器の発達

- 思春期になると、男性も女性も、性器が大きく発達します。
- 大きさ、色、かたち、左右差などは個人差があるもので、ほとんどの場合、性機能には関係しません。

個人差があると分かっていても、外性器の発達に心配や気になることがあるときは、一人で悩み続けず、婦人科や泌尿器科に相談してください。

令和8年度版 10

10

きょうとプレゼン

こんなときは医療機関に相談を

女性	男性
<ul style="list-style-type: none"> ➢ 月経痛が強い。 ➢ 月経量が多い（排尿時のナプキンの取替えで間に合わない。塊が出る）。 ➢ 月経前症候群（PMS）の症状が強い。 ➢ 3か月以上月経がない。 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 包皮を剥いても亀頭が出ない（真性包茎）。 ➢ 無理に包皮を剥くと亀頭の根元が締め付けられて炎症を起こす（カントン包茎）。 ➢ 睾丸の腫れや痛み。
<p>➡相談先 婦人科・内科・小児科</p>	<p>➡相談先 泌尿器科・内科・小児科</p>

令和8年度版 11

11

きょうとプレゼン

本日のまとめ

- ☑ 思春期に起こるからだの変化について理解する
- ☑ 自分のからだとの付き合い方を知る
- ☑ 困ったときの相談先を知る

思春期のからだの変化には個人差があります。
人と比べて不安になる必要はありません。
心配なことがあるときは医療機関等に相談しましょう。

(相談先) 女性：婦人科・内科・小児科
男性：泌尿器科・内科・小児科

令和8年度版 12

12

以下は、資料編となっています。

授業をより深めるための参考データや資料を紹介しています。各学校や生徒の状況等に応じて、補足資料として、ご使用ください。

令和8年度版


13

きょうとプレゼン

自分のからだと向き合う 多様な生理用品

生理用品は様々な種類があります。
経血の量や場面に合わせて選ぶことができます。

生理用品には、ナプキン、吸水ショーツ、タンポン、月経カップなど様々な種類があります。



令和8年度版 14

14

きょうとプレゼン

自分のからだと向き合う 包茎

包茎とは、亀頭の一部あるいはすべてが包皮に覆われている状態で、その状態により種類があります。

仮性包茎	真性包茎	カントン包茎
<p>亀頭が露出でき、性交痛がなければ特に問題ありません。 ただし、忘れずに包皮の内側を清潔に洗ってください。</p> 	<p>包皮を剥いて亀頭が露出できない状態です。自分で包皮を剥くことが難しい場合、泌尿器科医に相談してください。</p> 	<p>無理に包皮を剥くと亀頭の根元が締め付けられて、手術が必要になることがあります。泌尿器科医にすぐに相談してください。</p> 

令和8年度版 15

15

1-3
高校生教育プログラム

ジェンダー平等と性の多様性



令和 8 年度版

0

授業の内容

【本日の目標】

身近にあるジェンダーバイアスを理解し、
自他の生き方を尊重できる態度を養おう

..... 主な学習内容

- 身近にあるジェンダーバイアスについて理解する
- ジェンダーバイアスと社会構造の関係を知る
- 多様な性のあり方について考える

令和 8 年度版 1

1

きょうとブレコン

？ 考えてみよう
これは誰のセリフ？

右下のセリフを話す声は、
女の人の声、男の人の声、どちらに聞こえますか？

えーん

えーん

いま料理で手が離せないから、
赤ちゃんのおむつ、替えてくれない？

令和 8 年度版 2

2

きょうとブレコン

ジェンダーバイアスとは

- 男女の役割や性差などについて、社会的・文化的に形成された固定観念や偏見のことです。
- 育ってきた環境などに影響されて個人の見方・とらえ方が形成されるため、無意識の思い込みや「当然」と思っていることがあります。
- 無意識な言動によって他人を傷つけてしまうことがあります。

令和 8 年度版 3

3

きょうとブレコン

ことばを入れ替えたら、違和感？

おふくろの味

➔

おやじの味

男子は
理数系に強い

➔

女子は
理数系に強い

言葉を入れ替えると、「変だな」と感じる場合があるかもしれません。
そこにあなたのジェンダーバイアスが潜んでいるかもしれません。

令和 8 年度版 4

4

きょうとブレコン

？ 考えてみよう
ことばを入れ替えたら、違和感？

男女を入れ替えたら「何が違う」と感じる表現を、
グループで話し合っ出てみましょう。

➔

令和 8 年度版 5

5

きょうとプレゼン

考えてみよう なぜ自分はジェンダーバイアスを持っている？

自分自身は、なぜジェンダーバイアスを持つようになったのか、グループで話し合ってみましょう。

令和8年度版 6

6

きょうとプレゼン

ジェンダーバイアスは自分をとりまく社会によって作られる

令和8年度版 7

7

きょうとプレゼン

多様な性をあらわす要素

- 性的指向**
どういった性別を好きになるか
- 性自認**
自分の性別をどう認識しているのか
- からだの性別**
からだの特徴に基づく生物学的な性別

性的指向や性自認には、それぞれにグラデーションがあって、ひとりとして同じ人はいません。

令和8年度版 8

8

きょうとプレゼン

性の多様性とジェンダーバイアス

- ジェンダーバイアスに無自覚なことで、他者、特にLGBT等の性的マイノリティの人々を傷つけるかもしれません。
- どんな性自認や性的指向であるかに関わらず、かけがえのない個人として尊重されます。

アウトギングに注意しましょう

友人や知人から、性自認や性的指向などについて相談されたとき、本人の同意なく、その人の性のあり方（性自認や性的指向など）を第三者に暴露することは「アウトギング」と呼ばれ、重大な人権侵害になります。

令和8年度版 9

9

きょうとプレゼン

性の多様性 日本の現状

- LGBT等の性的マイノリティの人々は約10人に1人とされています。
(LGBT総合研究所「LGBT意識行動調査2019」(2019年))
- しかし日本では、「身近に性的マイノリティ（同性愛者）がいるか？」という問いに対し、「いる」と回答した人が5%だったというデータもあります。

Q.あなたの親類、友人、同僚の中に、以下に当てはまる人はいますか？
ゲイまたはレズビアン/同性愛者の認知度

対象	はい	いいえ	その他
23か国平均	48%	42%	10%
日本	5%	70%	25%

(Ipsos「LGBT+プライドレポート2024」 国別：LGBT+の認知度 2024年) 令和8年度版 10

10

きょうとプレゼン

性のことで悩んでいる人がいたら

あなたの周りにも、性について悩んでいる人や、どこに相談してよいかわからない人がいるかもしれません。

京都府でも下記の相談窓口を設置しています。

相談窓口
京都人権ナビ「人権に関する相談」
<https://kyoto-jinken.net/service/>

令和8年度版 11

11

性多様性とプロフェン

性の多様性についてもっと詳しく知りたい



『性の多様性と人権』
(京都府 府民環境部人権啓発推進室、2021年4月)



<https://kyoto-jinken.net/wp-kyoto-jinken/wp-content/uploads/2021/05/ce41e19b999721dc0398952c76bdab41.pdf>

令和 8 年度版 12

12

性多様性とプロフェン

本日のまとめ

- 身近にあるジェンダーバイアスについて理解する
- ジェンダーバイアスと社会構造の関係を知る
- 多様な性のあり方について考える

ジェンダーバイアスは身近なところに潜んでいます。
自覚的になることで、意図しない形で相手を傷つけることを防ぐことが出来るかもしれません。
自他の生き方を尊重できるように自分の言動を振り返りましょう。

令和 8 年度版 13

13

以下は、資料編となっています。

授業をより深めるための参考データや資料を紹介しています。各学校や生徒の状況等に応じて、補足資料として、ご使用ください。

令和 8 年度版

14

性多様性とプロフェン

日本のジェンダーギャップ指数

- 施愛経済フォーラムが分野ごとに男女間格差を指数で算出しています。
- 0 が完全不平等、1 が完全平等を表しています。
- **日本は148か国中118位** (2025年現在) です。

順位	国名	値
1	アイスランド	0.926
2	フィンランド	0.879
3	ノルウェー	0.863
4	英国	0.838
9	ドイツ	0.803
32	カナダ	0.767
42	米国	0.756
101	韓国	0.687
103	中国	0.686
118	日本	0.666
119	ブータン	0.663

分野	スコア	順位
政治	0.085	125位
経済	0.613	112位
教育	0.994	66位
健康	0.973	50位

日本は、「教育」と「健康」の値は世界トップクラスだが、「政治」と「経済」の値が低い。

政治分野
女性議員が少なく、関係の比率も低い

経済分野
女性管理職の割合が低い、男女間の賃金格差が大きい

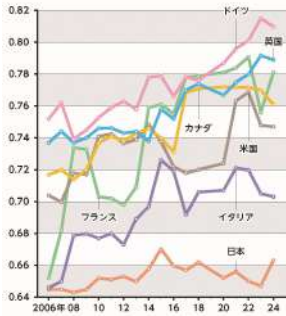
引用：男女共同参画部ホームページhttps://www.gender.go.jp/international/int_syogaikoku/int_shihyo/index.html 15

令和 8 年度版

15

性多様性とプロフェン

日本のジェンダーギャップ指数



日本のジェンダーギャップ指数は主要先進国で最下位

← 日本はここ

参考：世界経済フォーラム「Global Gender Gap Report」2006年～2024年

令和 8 年度版 16

16

性多様性とプロフェン

「性差」を表す言葉

ジェンダー	セックス
社会・文化的な性差	生物学的性差
社会や文化の中で作られた性別による違い・規範	からだの特徴をもとにした性別

令和 8 年度版 17

17

きょうとプレゼン

考えてみよう ジェンダーとセクスの違い

以下の項目は「ジェンダー（社会・文化的性差）」と「セクス（生物学的性差）」のどちらについて書かれているか、それぞれ考えてみましょう。

項目	答え
1 男性は妊娠することはできない	セクス
2 女性の方が男性より家事と育児を担っていることが多い	ジェンダー
3 日本では女性の政治家や経営者や管理職は少ない	ジェンダー
4 レストランの接客で働いているのは女性が多い	ジェンダー
5 月経（生理）があるのは女性だ	セクス
6 一般に筋肉量は男性の方が女性より多い	セクス

18 令和 8 年度版

18

きょうとプレゼン

性の多様性を表すことば

- **SOGI (ソジ)** は、Sexual Orientation（好きになる性 = 性的指向）と Gender Identity（心の性 = 性自認）の頭文字を組み合わせた言葉です。
性的指向と性自認は、全ての人に関わる（ヘテロセクシュアルもシスジェンダーも含む）概念です。
- **LGBT** は、Lesbian（レズビアン）、Gay（ゲイ）、Bisexual（バイセクシュアル）、Transgender（トランスジェンダー）の頭文字を組み合わせた言葉です。
LGBT は、人口に占める割合が少ないことから性的少数者（セクシュアルマイノリティ）といわれることもあります。

引用：京都市 府民環境部人権啓発推進室『性の多様性と人権』（2021年4月発行）

19 令和 8 年度版

19

きょうとプレゼン

性の多様性を表すことば

SO 好きになる性（性的指向）
Sexual Orientation

どのような性的人を恋愛対象とするか、ということです。

- L** Lesbian / レズビアン
女性のみを恋愛対象とする。
- G** Gay / ゲイ
男性のみを恋愛対象とする。
- B** Bisexual / バイセクシュアル
男性と女性を恋愛対象とする。
- H** Hetero-Sexual / ヘテロセクシュアル
異性（心と性）を恋愛対象とする。

GI 心の性（性自認）
Gender Identity

自分の性別をどのように認識しているか、ということです。

- T** Transgender / トランスジェンダー
性別と身体的性別が異なることを指す。性別を認めるために性別移行手術を受ける人もいます。
- C** Cisgender / シスジェンダー
性別と身体的性別が一致している人。

引用：京都市 府民環境部人権啓発推進室『性の多様性と人権』（2021年4月発行）

20 令和 8 年度版

20

きょうとプレゼン

性の多様性を表すことば

性的少数者を表す言葉として、レズビアン・ゲイ・バイセクシュアル・トランスジェンダーの頭文字を取った「LGBT」という言葉が定着していますが、L、G、B、T以外にも様々なセクシュアリティの人がいます。

A Asexual / アセクシュアル
性的指向を有しない。

X Xgender / エクステンションジェンダー
「性別」を超越し、性別を問わずに恋愛対象を認める。

Q Queer / クワイ
LGBTQ+ 以外の人々を指す。性的指向や性別を問わずに、多様なセクシュアリティの人々を指す。

A Asexual / アセクシュアル
性的指向を有しない。

X Xgender / エクステンションジェンダー
「性別」を超越し、性別を問わずに恋愛対象を認める。

Q Queer / クワイ
LGBTQ+ 以外の人々を指す。性的指向や性別を問わずに、多様なセクシュアリティの人々を指す。

引用：京都市 府民環境部人権啓発推進室『性の多様性と人権』（2021年4月発行）

21 令和 8 年度版

21

2-1
高校生教育プログラム
からだの尊厳と暴力



令和8年度版

0

授業の内容

【本日の目標】
 身近な関係の中に潜む暴力の可能性を知り、適切な対処方法を理解するとともに、より良い人間関係の作り方を考えよう

..... **主な学習内容**

- からだの尊厳（自己決定権）について理解する
- デートDVについて考える
- より良い人間関係の作り方を考える

令和8年度版 1

1

からだの尊厳（自己決定権）

自分のからだに、
 「誰が」「どこに」「どのように」ふれることができるか決める権利を、
 すべての人が持っています。

自分のからだ（全部や一部）を、
 他の人が侵害することは許されません。

令和8年度版 2

2

考えてみよう
からだの尊厳、守られてる？

互いのからだの尊厳を大切にするためには、A～Cの場面において、
 どのような対応をしたらよいかを、

- ① どのような関係性か（友人、恋人、クラスメイトなど）
- ② 各場面の前後のシチュエーションはどのような状況かをイメージして、具体的に考えてみましょう。

場面A 手をつなく
 場面B 頭をなでる（よしよしなど、コミュニケーション）
 場面C 写真を撮るときに肩に手を回す

令和8年度版 3

3

考えてみよう
友人からの相談



デートDV予防啓発動画
 束縛は愛情じゃない
<https://www.youtube.com/watch?v=0A1Adbwj9ZQ>
 (札幌市男女共同参画室)

ナオ（彼）とルナ（彼女）からそれぞれ相談を受けた場合、
 どのようにアドバイスするか考えてみましょう。

令和8年度版 4

4

デートDVって？

恋人などの交際相手に、暴力を振るって怖がらせたり
 傷つけたりして、相手を自分の思い通りに動かそうとする
 行動のことです。

それは「愛」ではなく「暴力」であり、人権侵害にあたります。

令和8年度版 5

5

デートDVのいろいろな姿

こころへの暴力

例：脅す、大声でどなる／無視する／行動を監視・制限する／交友関係を監視・制限する／スマホをチェックするなど

からだへの暴力

例：殴る・たく・蹴る／腕をつかむ／髪を引っ張る／縛るなどして自由をうばう／ものを投げつける など

参考：『DVに気づいてください』（京都府男女共同参画課、2023年）
https://www.pref.kyoto.jp/josei/documents/r4_dv-ni-kiduitekudasai.pdf

令和8年度版 6

デートDVのいろいろな姿

性的な暴力

例：相手が嫌がるのにからだを触る、キスをする／性的な行為を強要する／下着姿や裸の画像・動画を撮る、送信するなど

経済的な暴力

例：デート代をすべて払わせる／借りたお金を返さない など

参考：『DVに気づいてください』（京都府男女共同参画課、2023年）
https://www.pref.kyoto.jp/josei/documents/r4_dv-ni-kiduitekudasai.pdf

令和8年度版 7

6

7

性的同意

相手のからだに触れることや性的な行動を行うには、お互いの「明確」で「積極的な意思表示があること」が大切です。

自分の「からだの尊厳」も、相手の「からだの尊厳」も尊重し、同意を得ることを**性的同意**といいます。

令和8年度版 8

8

より良い人間関係を築くために
同意を確認するための3つのポイント

- 望まないなら「NO」と言える状況か（非強制性）

 - > 無理やり「YES」と言わせた場合は本当の同意ではありません。（相手を怖がらせる、断りづらい空気をつくるなど）
 - > 必要なのは、相手が安心して「NO」と言える状況をつくることです。
- 断りにくい上下関係、権力関係はないか（対等性）

 - > 相手の提案を断ることで、デメリットを被る関係は対等ではありません。
 - > 「相手と対等な立場かどうか」の確認をしましょう。
- 1回キスしたらいつでも「Yes」とは限らない（非継続性）

 - > 「いつも」「どんなことにも」同意しているわけではありません。
 - > 「昨日はYES」でも「今日はNO」の場合もあります。
 - > その都度相手に確認をとることが大切です。

令和8年度版 9

9

考えてみよう
この関係ってどう思う？

恋人などの交際相手との関係で、以下の3つの行動が、どの状態に当てはまるか線で結んでみましょう。

あなたが自由になっていることを喜んでいる

あなたの交友関係や服装に文句をつける

気に入らないことがあるとキレル

危険な状態（赤信号）

警戒すべき状態（黄色信号）

良好な状態（青信号）

参考：『暴力定規』「クワラの夢見た家族生活」クワダックス社

令和8年度版 10

10

性暴力被害にあったときの相談先

#8891 はやくワンストップ 性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター全国共通の電話番号

#8103 ハートさん 各都道府県警察の性犯罪被害相談電話につながる全国共通の電話番号

#189 いちはやく 児童相談所虐待対応ダイヤル（全国共通の電話番号）

電話相談だけでなく、来所相談も可能な相談先として、「京都性暴力被害者ワンストップ相談支援センター 京都SARA」もあります。

令和8年度版 11

11


きょうとプレゼン

京都性暴力被害者ワンストップ相談支援センター 京都SARA

京都SARAでできること

- からだのケア、医療機関の紹介や付き添い
- こころのケア、カウンセリング (無料)
- 警察への連絡、警察署への付き添い
- 法的なサポート、弁護士への法律相談への付き添い など

秘密は必ず守られます。
一人で悩まず、安心して相談してください。



令和8年度版 12

12

きょうとプレゼン

デートDV「暴力定規」



出典： 京都府 制作「タケラの夢見た家族生活」
ワザンブックス社 著作権：地域保健

令和8年度版 13

13

きょうとプレゼン

デートDVをもっと詳しく知りたい



「考えてみようデートDV
ずっと『シアワセ』でいるために」
(京都府文化新生活部男女共同参画課、
2024年2月)



https://www.pref.kyoto.jp/joisei/date_dv.html

令和8年度版 14

14

きょうとプレゼン

本日のまとめ

- からだの尊厳 (自己決定権) について理解する
- デートDVについて考える
- より良い人間関係の作り方を考える

からだの尊厳は自分にも相手にもあります。
相手とより良い関係を築くために、自他を尊重した関係づくり (同意) が大切です。
気になることがあれば、周りの人や相談機関に相談をしましょう。

令和8年度版 15

15

以下は、資料編となっています。

授業をより深めるための参考データや資料を紹介しています。各学校や生徒の状況等に応じて、補足資料として、ご使用ください。

令和8年度版

16

きょうとプレゼン

からだの尊厳、守られている？

からだの尊厳の侵害 (暴力) は、
恋人関係だけでなく、以下の人間関係でも起こりえます。

虐待	いじめ
セクシュアル ハラスメント	パワー ハラスメント

令和8年度版 17

17

きょうとプレゼン

デートDVはなぜ起こる？

デートDVが起こる理由

- 暴力を軽く考えている。
- 「女/男」など固定的な概念にとらわれている。
- 束縛することが愛情だと考えている。

デートDVは、男性が女性だけにするものではなく、女性から男性、同性同士でも起こります。

令和8年度版 18

18

きょうとプレゼン

デートDVってどうやって解決するの？

デートDVの当事者は、自分の状況がデートDVであること、自分の尊厳が損なわれていることに気づきにくいため、当事者が気づけるよう、周囲の人がサポートする必要があります。

デートDVは、当事者一人、当事者間では解決することがとても難しい問題です。
デートDVのことで悩んでいる時は、なるべく早く、周りの人や相談機関に相談しましょう。

令和8年度版 19

19

2-2
高校生教育プログラム

妊娠と避妊のしくみ

令和8年度版

0

きょうとプレゴン

授業の内容

【本日の目標】
妊娠と避妊のしくみや妊娠したときに起こりうることを理解し、主体的に対応・選択できるようになる

..... 主な学習内容

- 妊娠のしくみを理解する
- 性交と妊娠の関係を理解する
- 適切な避妊方法を知る
- 妊娠したときの選択肢として、人工妊娠中絶について知る

令和8年度版

1

きょうとプレゴン

妊娠が成立するまで

- ①精子が膣から入り、子宮から卵管へと移動する。
- ②卵子が卵巣から排卵される。
- ③精子と卵子が融合し受精卵となる。
- ④受精卵が細胞分裂しながら卵管を移動し、子宮へ向かう。
- ⑤受精卵が子宮内膜に着床し、妊娠が成立する。

参考：日本産科婦人科医学会 女性健康部「思春期って何だろう？性って何だろう？」(2024年度改訂版) 妊娠-出版スライドP8

令和8年度版

2

きょうとプレゴン

体外受精

「体外受精」とは
不妊治療の一つで、卵巣から取り出した卵子と、精子を体の外で受精させ、できた受精卵を子宮内に戻す方法です。

- ① 卵子を体外に取り出す。
- ② 採取した精液から精子を取り出す。
- ③ 卵子と精子を受精させ、受精卵を培養する。
- ④ 培養した受精卵を子宮内に移植する。

令和8年度版

3

きょうとプレゴン

妊娠と女性(卵子)の年齢の関係

女性の一生と卵数の変化

- 女性の卵巣には、胎児期で作られた一生分の卵子が貯蔵されています。
- 出生時には約200万個あった卵子は、初潮をむかえるころには約30万個まで減ります。

日本産科婦人科学会「HUMAN+」2018年

令和8年度版

4

きょうとプレゴン

妊娠と女性(子宮)の年齢の関係

- 健康な女性でも、年齢を重ねるごとに妊娠が成立する可能性は下がっていきます。
- 特に、30代後半からは、妊娠が成立する可能性がだんだん低くなるだけでなく、妊娠しても流産してしまう確率も高くなります。

ART(生殖補助医療を用いた) 妊娠率・生産率・流産率

※「ET」とは、受精卵を子宮に移植することです。

日本産科婦人科学会「2022年体外受精・胚移植等の臨床実施成績」

令和8年度版

5

妊婦と男性(精子)の関係

- 累積妊娠率は、「数回の不妊治療によって妊娠に至った割合」のことです。
- 精子の数や活動は加齢とともに低下するため、受精する力も弱くなります。
- 不妊の原因の約半分は、男性にあります。

男性の年齢別累積妊娠率

Mohamed A. et al, Fertil Steril 79 : 1520-1527, 2003

不妊原因の男女比

WHO「不妊症原因調査」

令和8年度版 6

膣内性交では妊娠の可能性はある

膣内性交

**精通(射精)
を迎えた男子**

**初経(月経)
を迎えた女子**

↓

妊娠の可能性はある

参考：日本産婦人科医学会スライド
令和8年度版 7

性交をした場合に起こりうること

性交(避妊なし)

性交(避妊あり)

妊娠あり

妊娠なし

出産する

出産しない

自分で育てる

自分で育てない

人工妊娠中絶

どんな選択をするにしても、家族・友人等、周囲の方や行政のサポートなど、さまざまなサポートがあります。一人で抱え込まず、必ず誰かに相談してください。

令和8年度版 8

予期せぬ妊娠を防ぐ 避妊

膣内性交での妊娠を防止することです。

妊娠を望まないときには、予期せぬ妊娠を防ぐためにも適切な避妊方法を選択しましょう。

緊急時の方法として、緊急避妊薬もあります

注意！膣外射精は適切な避妊方法ではありません！

射精前に陰茎(ペニス)からにじみ出る尿道球腺(カウパー腺)液に、精巣から尿道へ漏れ出した精子が混じっている可能性があります。

令和8年度版 9

男性用コンドーム

- 男性の陰茎(ペニス)に装着し、精子が子宮内に入るのを防ぎます。
- 1個100円前後から薬局、コンビニなどで購入できます。(1個単位ではなく、数個単位で販売されていることが多い。)
- 正しく使えば避妊効果は高いとされています。
- 勃起した時点で陰茎(ペニス)に装着することが重要です。
- 性感染症予防にはコンドームが必須です。

令和8年度版 10

男性用コンドームの装着方法

- 1**

コンドームを傷つけないよう、端にすらずに開封
- 2**

コンドームの表面を確認
- 3**

先端をつまみ、空気を抜く
- 4**

勃起した陰茎(ペニス)の先端に乗せる
- 5**

根元までおろす
- 6**

包皮と一緒に引き上げる
- 7**

もう一度おろしてコンドームと包皮が一体化するようなじませる
- 8**

射精後は精液が漏れ出ないよう注意して外す
- 9**

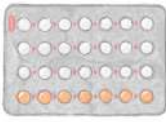
精液が漏れないよう口をしばり、ティッシュなどに包んで捨てる

令和8年度版 11

きょうとプレゴン

低用量経口避妊薬（ピル）

- ▶ 女性が服用することで卵子が排卵されるのを防ぎます。
- ▶ 医師から処方してもらい必要があり、1シート（28日分）の費用は3,000円程度（自由診療の場合）です。
- ▶ 正しく服用すれば、他の避妊法に比べて高い避妊効果があります。
- ▶ 月経が軽くなったり、月経日をコントロールすることができます。



令和8年度版 12

12


きょうとプレゴン

緊急避妊薬（アフターピル）

- 避妊に失敗した場合（コンドームが破れた・外れた、避妊せずに膈内性交した等）などに女性が使用する、**緊急的な方法**です。
- 妊娠の不安がある性交から**72時間以内**に服用することで、緊急的に妊娠を防止する効果があります。（100%の効果を保証するものではありません。）
- 入手方法は、**医師の処方（対面又はオンライン）**と、**薬局での購入**（厚生労働省が公表している薬局等に限る）の2種類です。
- あくまで緊急的な方法であり、繰り返し使用する方法ではありません。

緊急避妊薬（アフターピル）は72時間以内に服用する必要があります。心配なことがある場合には、できるだけ早く医師や薬剤師に相談してください。きょうと妊娠SOSでは、LINEで相談することができます。

きょうと妊娠SOS
24時間受付（ただし、日曜・祝日・年末年始等は除く）



令和8年度版 13

13

きょうとプレゴン

100%成功する避妊方法は ありません

だから、妊娠と避妊のしくみを
きちんと理解しておいてください

令和8年度版 14

14

きょうとプレゴン

人工妊娠中絶とは

「胎児が、母体外において、生命を保続すること
できない時期に、人工的に、胎児及びその附属物を
母体外に排出すること」

（母体保護法第2条第2項）

令和8年度版 15

15

きょうとプレゴン

人工妊娠中絶が可能な時期は決まっている

人工妊娠中絶は、妊娠週数が進むにつれ女性の心身への負担だけでなく費用面など経済的な負担も大きくなります。

	期間（妊娠週数）	方法など	中絶手術の費用
初期 中絶	0週0日～ 11週6日	一般的には全身麻酔での手術が行われる。日帰りで受けられる。	10～20万円
中期 中絶	12週0日～ 21週6日	人工的に陣痛を引き起こす方法で、入院が必要な場合もある。初期中絶よりも、より身体への負担は大きくなる。	30～50万円

妊娠週数は、最終月経の初日を「0週0日」として数えます。
「妊娠22週0日」以降は中絶することができません。

予期せぬ妊娠の心配がある場合は早急に婦人科を受診する必要があります。

令和8年度版 16

16

きょうとプレゴン

考えてみよう 出産はいつ？

4月1日に性交をして、妊娠した場合
（最終月経の初日は3月18日とする）

令和8年度版 17

17

きょうとプレゼン

妊娠週数のイメージ

- 4月1日に性交して妊娠した場合（最終月経の初日は3月18日）
- 「お盆の頃」には妊娠22週を超えて、人工妊娠中絶ができなくなります。
- 「クリスマス頃」に出産を迎えます。

令和8年度版 18

18

きょうとプレゼン

考えてみよう 友人からの相談

次のことを友人から相談された場合、自分ならどのようにアドバイスするか考えてみましょう。

生理が遅れているので妊娠検査薬を使ってみたら、陽性だった。
でも、絶対に親にばれたくないから、病院にも行きたくない……

令和8年度版 19

19

きょうとプレゼン

相談してくれた友人へのメッセージ

妊娠の可能性がある場合、自分一人で解決することは、非常に困難です。

出産をしないにかかわらず、周囲からのサポートは不可欠です。

妊娠がわかったら、一人で抱え込まずできるだけ早く、周りの人や相談機関に相談してください。

令和8年度版 20

20

きょうとプレゼン

予期せぬ妊娠の心配があるときは

LINEで相談

きょうと妊娠SOS

24時間受付（ただし、日曜・祝日・年末年始等は除く）
<対応時間>

月曜	9:00~12:00	火曜	15:00~18:00
水曜	9:00~12:00	木曜	17:00~20:00
金曜	15:00~18:00	土曜	15:00~18:00

婦人科、市町村のこども家庭センター・保健センター、保健所、助産院など、相談のつてくれるところが多数あります。
一人で悩まず、なるべく早く、これらの機関に相談してください。
秘密は守られます。

令和8年度版 21

21

きょうとプレゼン

本日のまとめ

- ✓ 妊娠のしくみを理解する
- ✓ 性交と妊娠の関係を理解する
- ✓ 適切な避妊方法を知る
- ✓ 妊娠したときの選択肢として、人工妊娠中絶について知る

精通を迎えた男子と、初経を迎えた女子が膈内性交をすれば、妊娠する可能性があります。

予期せぬ妊娠があった場合や、妊娠について不安なことがある場合は、早めに相談機関や医療機関に相談をしましょう。

令和8年度版 22

22

以下は、資料編となっています。

授業をより深めるための参考データや資料を紹介しています。各学校や生徒の状況等に応じて、補足資料として、ご使用ください。


令和8年度版

23

緊急避妊薬 (アフターピル) を薬局で購入する場合

- 購入時に**薬剤師の面前で服用する(その場で飲む)**必要があります。持ち帰ったり他人に渡すことはできません。
- 服用する女性本人**のみ購入できます。男性は購入できません。
- 購入にあたって、**パートナーや保護者の同意は不要**です。また、**年齢制限もありません**。
- 薬局での購入可能な条件を満たさない場合は、購入できないことがあります。その際は、医療機関を受診して、処方を受ける必要があります。
- 緊急避妊薬の服用から**3週間後に、妊娠の有無を確認**しましょう。
緊急避妊薬の効果は服用後すぐにはわかりません。服用して3週間後に妊娠検査薬の使用または医療機関を受診により妊娠の有無を確認してください。(もし、妊娠検査薬を使用した結果「陽性」の場合は、できるだけ早く医療機関を受診してください。)

<参考> 要指導医薬品である緊急避妊薬の販売が可能な薬局・店舗販売業の店舗一覧
(厚生労働省ホームページ)
https://www.mhlw.go.jp/stf/kinkyuuuhininnyaku_00005.html



令和8年度版 24

24

妊娠はどうやってわかる？

① 月経が止まる (生理が遅れる)



妊娠検査薬で陽性判定が出た場合には、早急に産婦人科を受診しましょう

② 妊娠検査薬で調べる



妊娠しているときは、検査キットに「陽性」のサインが出ます

- 妊娠検査薬は、ドラッグストアなどで1,000円程度で購入できます。
- 月経予定日の約1週間後から使用できます。
- 検査キットの所定の位置に尿をかけて使用します。

令和8年度版 25

25

妊娠はどうやってわかる？

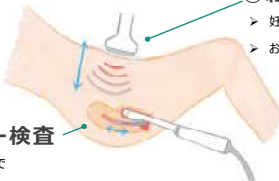
妊娠していれば、エコー検査で胎児を包む袋(胎嚢)や胎児を確認できます。
胎嚢と心拍が確認できると妊娠が確定します。

③ 経膣エコー検査

- 妊娠初期の頃まで
- 細長い棒状の形をしたセンサー(プローブ)を膣内に挿入する。

④ 経腹エコー検査

- 妊娠中期頃から
- お腹の外からプローブをあてる。



令和8年度版 26


26

出産にあたり多くの支援があります

妊娠届出書の提出
住民登録している市町村のこども家庭センターや保健センターで、母子健康手帳を受け取ります。妊婦訪問やパパママ教室などの保健サービスの他、地区担当保健師による訪問や相談などの案内もあります。

妊婦健康診査の受診
安心・安全に出産を迎えられるために、出産までに14回程度、妊婦健診を受診するよう法律で決められています。(健診費用の補助があります)

そのほか、市町村の保健師・助産師によるプレママ訪問やプレパパママ教室、出産後の新生児訪問や産後のケアなど、妊婦さんが安心して出産を迎えられるよう多くの支援があります。




京都府母子健康手帳 (親子健康手帳)

令和8年度版 27

27

プレコン・妊娠・出産・子育てのLINE相談


きょうと妊娠から子育てSNS相談
プレコン・妊娠・出産・子育てに関する幅広い相談に対し、LINEテキストとオンラインによる対面相談で相談可能 (受付時間) 24時間365日 24時間以内に返信



匿名

多数の専門職が対応

若者が相談しやすい手法



令和8年度版 28

28

妊娠・出産に関する相談支援と経済支援

★**伴走型相談支援**
妊娠期から寄り添い、面談を通じて、出産・育児等の相談に応じ、ニーズに応じた支援につなぎます。

★**妊婦のための支援給付**
面談と合わせて、
・妊娠届出時に5万円
・妊娠後期以降に妊娠している子どもの数×5万円
が支給されます

妊婦のための支援給付・妊婦等包括相談支援事業

1回目
妊娠届出時
5万円

2回目
妊娠後期以降
子どもの数×5万円

3回目
産後
子どもの数×5万円



参考・引用: こども家庭庁ホームページ「妊産婦への伴走型相談支援と経済的支援の一体的実施について」

令和8年度版 29

29

きょうとプレコン

妊娠の流れと胎児の状況

絶対過敏期
胎児の重要な器官（神経、心臓、消化器、手足など）が作られ、薬剤等の影響を受けやすい時期

妊娠4～7週

3月 3月18日 最終月経の初日
4月 4月1日 性交・受精
4月 4月15日 予定の月経
5月 あれ、月経が来ない・・・妊娠したかも？
6月 6月1日 病院に行って妊娠確定

妊娠したかも？と思っている間に、胎児にとって大事な時期が訪れます。

令和8年度版 30

30

きょうとプレコン

妊娠前からの健康づくり

➤ 妊娠前からの生活習慣や健康状態が、妊娠、出産、赤ちゃんの健康に影響します。

➤ 妊娠前から、健康的な生活習慣を心がけることが大切です。

妊娠前から心がけたいプレコンセプションケア

適正体重の維持 バランスの良い食事 定期的な運動 虫歯の治療や定期健診

禁煙 禁酒 ワクチン接種 性感染症検査の受検

参考：こども家庭庁「プレコンサポーターTEXTBOOK」

令和8年度版 31

31

きょうとプレコン

妊娠と疾患、妊娠と薬について

治療中の疾患がある場合や、服用している薬がある場合は、妊娠を考えたら、まずは主治医に妊娠希望を伝え、相談しましょう

- 服用中の薬が、妊娠中に服用可能かどうかを確認してもらいましょう。
- 薬の種類によっては、妊娠経過や胎児への影響が懸念されるため、妊娠中は使用を控えないければならぬものもあります。
- 一方、妊娠中に病気が悪化しないことも大事であるため、妊娠中も服用可能な薬に切り替えを検討することもあります。
- 妊娠を希望する際には、主治医と十分に相談し、適切な準備を進めることで、安全な妊娠・出産に備えることが大切です。

参考：こども家庭庁「プレコンサポーターTEXTBOOK」、日本産科婦人科学会/日本産婦人科医学会「産婦人科診療ガイドライン2023」

令和8年度版 32

32

きょうとプレコン

不妊治療

「不妊」とは
妊娠を望む健康な男女が、1年以上にわたり避妊をしないで性交しているにも関わらず、妊娠しないことを言います。

妊娠を望み、検査や不妊治療を受ける夫婦やカップルは増加しています。

4.4組に1組の夫婦は不妊治療を経験している
(第16回(2021年)出生動向基本調査)

令和8年度版 33

33

きょうとプレコン

主な不妊治療の種類

不妊症の治療は、不妊検査の結果から、原因に応じた適切な治療法を選択して進められます。原因がはっきりしない場合も妊娠に向けて不妊治療を行います。

- ① タイミング法**
基礎体温表や超音波検査などで排卵日を予測し、排卵日の数日前から性交渉をする方法。
- ② 人工授精**
セルフプレジャーなどにより採取した精液を洗浄するとともに精液から運動性の良い精子を取り出し、それを排卵時期にあわせて細い管を用いて子宮内に注入する方法。精液中の精子が少ない場合や、性機能障害により性交ができない場合に行われる。
- ③ 体外受精**
膈から卵巣に針を刺して卵子を取り出し、体の外で精子と授精させる方法。受精卵は3～5日ほど培養器で培養し、子宮内に移植する。
引用：こども家庭庁作成webサイト みんなで知ろう、不妊症不育症のこと

令和8年度版 34

34



0

きょうとブレコン

授業の内容

【本日の目標】
性感染症の特徴や感染するリスクを下げる方法を学習しよう
また、性暴力の被害者・加害者にならないために大切な
性的同意について理解しよう

..... 主な学習内容

- 性感染症の種類や特徴を知る
- 性感染症の予防方法を具体的に理解する
- 性暴力に巻き込まれないために大切なことを、学ぶ

令和 8 年度版 1

1

きょうとブレコン

より安全な性行動のために

- 性感染症を防ぐ。
- 適切な避妊方法を選ぶ。
- 性暴力を予防する。
- パートナーとしっかり話し合う。

令和 8 年度版 2

2

きょうとブレコン

性感染症とは

性的接触によりうつる感染症で、梅毒、淋菌感染症、
性器クラミジア感染症などがあります。

性感染症を防ぐ必要性

- 感染したことに気づかない場合が多い。
- 気づかないうちに、他人にうつす危険がある。
- 知らないうちに妊娠しにくいからだになっていることがある。
- 妊娠中に感染すると、赤ちゃんに影響することがある（母子感染）。

令和 8 年度版 3

3

きょうとブレコン

性感染症にはどんなものがある？

増加中 梅毒 (梅毒トレポネーマ)	最多 性器クラミジア 感染症 (クラミジアトラコマチス)	淋菌感染症 (淋菌)
性器ヘルペスウイルス 感染症 (単純ヘルペスウイルス)	尖圭コンジローマ (ヒトパピローマウイルス)	HIV/エイズ (HIVウイルス)

() 内は病原体名

その他性的接触で感染する可能性のある感染症
毛ジラミ、膣トリコモナス、性器カンジタ、肝炎（A型・B型・C型） など

参考：厚生労働省ホームページ 性感染症

令和 8 年度版 4

4

きょうとブレコン

HIV/AIDS

H I V (human immunodeficiency virus)
…ヒト免疫不全ウイルス
A I D S (acquired immunodeficiency syndrome)
…後天性免疫不全症候群、エイズ

- HIVはウイルス、エイズはHIVというウイルスに感染して免疫力が低下し、決められた様々な疾患を発症した状態をいいます。
- 今とて、体内のHIVを完全に排除することはできません。
- 現代では医療の進歩により治療薬が開発されたことで、HIVに感染又はエイズを発症しても、治療の継続により、普通の生活を送ることができるようになりました。
- なお、エイズ発症後の治療は、発症前と比較して難しくなるため、HIV感染を早期に発見し、早期治療につなげることが重要です。

参考：政府広報オンライン「ストップエイズ！まずは早めに「HIV検査」を！」

令和 8 年度版 5

5


性感染症のサイン

性感染症の代表的な症状

- 性器やそのまわりがはれる・水ぶくれができる。
- 性器やそのまわりがとてまかゆい・痛い。
- 排尿時に痛い。
- 尿に血や膿が混じる。
- おりものの色がいつもと違う、におう、急に増える。

性感染症についての正しい知識と理解につなげるために、厚生労働省がリーフレットを作成しています

厚生労働省ホームページ「大切な人を守るために、まずは予防、そして検査！」



性感染症は、症状がほとんど出ない場合もあります。気になるとき、心配なことがあったときには、婦人科、泌尿器科、皮膚科、性病科を受診しましょう。

令和 8 年度版 6

6

性感染症を予防するための対策

コンドームを正しく使用する

コンドーム正しく使用することで多くの感染症リスクを下げられます

性感染症の検査を受ける

性感染症によっては、症状がほとんどない場合もあります。気になるとき、心配なことがあるときには、検査を受けましょう。

性感染症の治療を受ける

適切に治療することで他の人への感染も防ぐことにつながります。早期発見、早期治療が重要です

ワクチンを打つ

ワクチンにより防げる感染症もあります（HPVワクチン、B型肝炎ワクチン）

出典：厚生労働省ホームページ「性感染症」
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kekaku-kansenshou/seikansenshou/index.html

令和 8 年度版 7

7

性感染症予防としてのコンドーム

- コンドームは粘膜同士の接触を防ぐため、性感染症予防に有効です。
- しかし、すべての性感染症に有効というわけではないことを知っておきましょう。

コンドームの有効性が高いといわれる感染症
HIV、性器クラミジア感染症、淋菌感染症

コンドームの有効性が低いといわれる感染症
尖圭コンジローマ、梅毒、性器ヘルペスウイルス、モジラミ など

性器以外の皮膚や陰毛に病原体が存在する場合や、病原体の感染力が強くコンドームでは防げない場合等があり、コンドームの有効性は低いとされています。

令和 8 年度版 8


8

性感染症の検査

- 検査は、婦人科、泌尿器科、皮膚科、性病科を持つ医療機関で受けられます（有料）。
- 検査項目によっては、京都府内の保健所で、匿名で検査を受けられます。また性感染症の相談も可能です。（無料）。
- パートナーとも話し合い、一緒に検査を受けましょう。

◆ 保健所で検査ができる項目
HIV、梅毒トレポネーマ、クラミジア（クラミジアトラコマナス）、B型肝炎ウイルス、C型肝炎ウイルス など

◆ 受診方法
事前に電話で予約
京都府内保健所は、右記二次元コードから確認できます。



令和 8 年度版 9

9

HPVワクチンについて

- ヒトパピローマウイルス（HPV）は、性的接触のある女性であれば50%以上が生涯で一度は感染するとされている一般的なウイルスです。
- 子宮頸がん、尖圭コンジローマをはじめ、多くの病気の発生に関わっています。
- 12歳から16歳（小学校 6 年生～高校 1 年生相当の女子）を対象に定期接種（無料）が行われています。（男子も有料で接種可能）

HPVワクチンの効果

- 子宮頸がん、性感染症（尖圭コンジローマ）、肛門がんにかかるリスクを減らします。
- そのほかにも中咽頭がん、陰茎がんにかかるリスクを減らす可能性がありますとされています。

令和 8 年度版 10

10

予期せぬ妊娠を防ぐ 避妊

膈内性交での妊娠を防止することです。

妊娠を望まないときには、予期せぬ妊娠を防ぐために適切な避妊方法を選択しましょう。

緊急時の方法として、緊急避妊薬もあります

男性用コンドーム 低用量ピル 子宮内避妊器具（IUD）

注意！ 膈外射精は適切な避妊方法ではありません！

射精前に陰茎（ペニス）からにじみ出る尿道球腺（カウパー腺）液に、精巣から尿道へ漏れ出した精子が混じっている可能性があります。

令和 8 年度版 11

11

性暴力の予防

同意のない性的な行為はすべて性暴力です

軽い気持ちでしたことでも、被害を受けた方は、生涯にわたる深刻なこころの傷を負うことがあります。

具体的な例

- 相手の許可なく胸や性器を触る、触らせる
- 裸の写真を無断で他人に見せる など

令和8年度版 12

12

性暴力の予防

性暴力の加害者にならないことも大切です

「不同意性交等罪」「不同意わいせつ罪」

「暴行」、「脅迫」、「障害」、「虐待」、「フリーズ状態[※]」、「立場による影響力」などが原因となって、「イヤと思うこと」、「イヤ」ということ、または、「イヤ」をつらぬくことが難しい状況で、性的な行為がされた場合

※性被害にあったとき、予想外の出来事に直面したことなどで、体が動かなくなってしまう状態

さらに、上のような状況になくても、**13歳未満（12歳以下）の人が性的な行為をされた場合、あるいは、イヤかどうかに関わらず、13歳以上16歳未満（15歳以下）の人が、5歳以上年上の人に性的な行為をされた場合**

男性も女性も、こうした犯罪の被害者になる可能性があります

令和8年度版 13

13

性暴力の予防

自分も相手も尊重する性的同意が大切です

性的同意とは

相手のからだに触れることや性的な行動を行うには、お互いの「明確」で「積極的な意思表示」があることが大切です。

自分の「からだの尊厳」も、相手の「からだの尊厳」も尊重し、同意を得ることを性的同意といいます。

令和8年度版 14

14

性暴力被害にあったときの相談先

8 8 9 1 **はやくワンストップ** 性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター全国共通の電話番号

8 1 0 3 **ハートさん** 各都道府県警察の性犯罪被害相談電話につながる全国共通の電話番号

1 8 9 **いちはやく** 児童相談所虐待対応ダイヤル（全国共通の電話番号）

電話相談だけでなく、来所相談も可能な相談先として、「京都性暴力被害者ワンストップ相談支援センター 京都SARA」もあります。

令和8年度版 15

15


性暴力の予防

京都性暴力被害者ワンストップ相談支援センター 京都SARA

京都SARAでできること

- からだのケア、医療機関の紹介や付き添い
- こころのケア、カウンセリング（無料）
- 警察への連絡、警察署への付き添い
- 法的なサポート、弁護士への法律相談への付き添い など

秘密は必ず守られます。
一人で悩まず、安心して相談してください。



令和8年度版 16

16

性暴力の予防

本日のまとめ

- 性感染症の種類や特徴を知る
- 性感染症の予防方法を具体的に理解する
- 性暴力に巻き込まれないために大切なことを、学ぶ

自分も相手も尊重した話し合いをすることは、予期せぬ妊娠や性感染症、性暴力を防ぐ有効な方法です。

性感染症の心配があったり、性暴力の被害にあったときにはすぐに適切な機関に相談しましょう。

令和8年度版 17

17

以下は、資料編となっています。

授業をより深めるための参考データや資料を紹介しています。各学校や生徒の状況等に応じて、補足資料として、ご使用ください。

令和 8 年度版

18

性感染症の誤解

×

性感染症にかかったら必ず、症状が出る

×

特定の相手としか性行為をしていないから平気

×

性感染症は検査をしなくてもわかるはず

×

清潔だから大丈夫

×

自分の相手は安全

たった1回の性的接触でも、性感染症に感染する可能性があります。

令和 8 年度版 19

19

性感染症一覧

性感染症	病原体	感染経路	症状	検査法	予防法
1 HIV/AIDS (エイズ)	ヒト免疫不全ウイルス (HIV)	性行為感染、血液感染、母子感染	感染後、2〜4週間後に発症するリンパ球の減少を特徴とする。自然に治癒する。感染後、免疫力が低下すると肺炎や癌などの合併症を引き起こす。	専門機関で血清抗体検査を行う。	性行為の際にコンドームを使用し、血液感染を避ける。
2 梅毒	梅毒トレポネーマ	性行為感染、血液感染	感染後、1〜2週間後に口、目の粘膜に潰瘍（下疳）が形成される。自然に治癒する。再発を繰り返す。後遺症として神経障害や失明を引き起こす。	専門機関で血清抗体検査を行う。	性行為の際にコンドームを使用し、血液感染を避ける。
3 性器クラミジア感染症	クラミジア	性行為感染、血液感染	症状はほとんどない。女性では卵管炎や子宮炎を引き起こす。男性では尿道炎を引き起こす。	専門機関で尿道分泌物の検査を行う。	性行為の際にコンドームを使用し、血液感染を避ける。
4 淋菌感染症	淋菌	性行為感染、血液感染、母子感染	女性では尿道炎や子宮炎を引き起こす。男性では尿道炎を引き起こす。	専門機関で尿道分泌物の検査を行う。	性行為の際にコンドームを使用し、血液感染を避ける。
5 性器ヘルペスウイルス感染症	単純ヘルペスウイルス	性行為感染、血液感染、母子感染	性器に水疱が形成され、痛みを伴う。再発を繰り返す。	専門機関で血清抗体検査を行う。	性行為の際にコンドームを使用し、血液感染を避ける。
6 尖圭コンジローマ	ヒト乳头状ウイルス	性行為感染、血液感染、母子感染	性器に肉瘤（疣）が形成される。悪性化する可能性がある。	専門機関で血清抗体検査を行う。	性行為の際にコンドームを使用し、血液感染を避ける。

参考：厚生労働科学研究費補助金「エイズ対策研究事業」HIVや梅毒をはじめとする性感染症のすべてが早期にわかる本」

令和 8 年度版 20

20

性感染症の相談窓口（京都市内）

相談窓口	電話番号	相談窓口	電話番号
北区役所	075-432-1438	右京区役所	075-861-2177
上京区役所	075-441-2872	西京区役所	075-381-7643
左京区役所	075-702-1219	洛西支所	075-332-8140
中京区役所	075-812-2544	伏見区役所	075-611-1162
東山区役所	075-561-9128	深草支所	075-642-3876
山科区役所	075-592-3222	醍醐支所	075-571-6747
下京区役所	075-371-7292	医療衛生企画課	075-222-4249
南区役所	075-681-3573		

担当課は全て健康長寿推進課

令和 8 年度版 21

21

性感染症の相談窓口（府内）

相談窓口	電話番号
乙訓保健所	075-933-1153
山城北保健所	0774-21-2911
山城北保健所綴喜分室	0774-63-5734
山城南保健所	0774-72-0981
南丹保健所	0771-62-2979
中丹西保健所	0773-22-6381
中丹東保健所	0773-75-0806
丹後保健所	0772-62-4312

22

22

3-1
高校生教育プログラム

あなたの健康と対人関係のスキル



令和 8 年度版

0

きょうとブレコン

授業の内容

【本日の目標】
自分と相手の意思決定を尊重する
コミュニケーションスキルを知り、実践しよう

..... 主な学習内容

- 意思決定に関わる要素を理解する
- 自他を尊重したコミュニケーションスキルについて理解し、実践する

令和 8 年度版 1

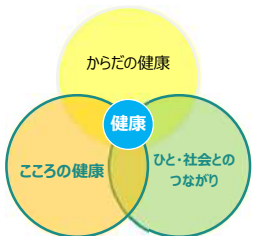
1

きょうとブレコン

あなたの健康とは

「健康」とは、からだ健康というだけでなく、こころも健康で、ひと・社会とのつながりも満たされている状態を指します。

今回は「ひと・社会とのつながり」「こころの健康」を豊かにするために、対人関係のスキルを学びます。あなたがいま何ができるか、この授業を通じて考えてみましょう。

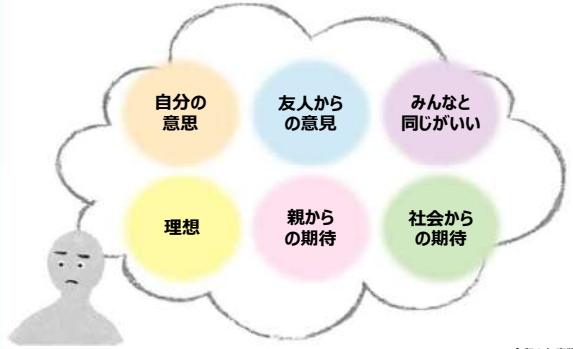


令和 8 年度版 2

2

きょうとブレコン

意思決定に影響を及ぼすこと



令和 8 年度版 3

3

きょうとブレコン

ピアプレッシャー（同調圧力）

思春期は、仲間の中で自分がどう見られているか、気になる時期です。「みんながやっているからやって当然」と感じる圧力はありますか？これを「ピアプレッシャー」と呼び、いろんな場面で起こります。

ピアプレッシャーの例

- 「勉強、部活も一緒に頑張ろう！」
- SNS上でたくさんの「いいね！」をもらえる人がうらやましい。
- 周りみんな付き合っているし、私も恋人を作らなきゃ。
- 「あの子のこと、みんなで仲間はすれにしようよ。」

その他、喫煙、飲酒、危険な性行動への誘い など

令和 8 年度版 4

4

きょうとブレコン

自分が本当にしたいことを考えてみよう

自分が本当にしたいことなのかどうか、相手は自分のことを尊重してくれているのかどうか、考えてみましょう。

友だちや仲間だからといって、みんなと同じことをしなくてはいけなく、ということはありません。

令和 8 年度版 5

5

きょうとプレゼン

Iメッセージ

他者を非難せずに自分の気持ちや意見を伝える方法です。
相手を責めるのではなく、「自分がどう感じているのか」を、「私 (I)」を主語にして表現します。

YouメッセージをIメッセージに変換する例

- > **あなた (You)が主語**
「(あなたは) いつも恋愛の話をするから疲れる。」
- > **私 (I) が主語**
「(私は) 恋愛の話がちよっと苦手なんだ。だから別の話題でもいい?」

令和 8 年度版 6

6

きょうとプレゼン

3つのコミュニケーションスタイル

攻撃的
自分の意見を一方的に押し通すため、
相手を傷つける可能性がある

受動的
自分の気持ちを抑えてしまうため、
自分の気持ちや意見を無視する

アサーティブコミュニケーション
自分の気持ちを正直に伝えつつ、
相手の意見や気持ちも尊重する

令和 8 年度版 7

7

きょうとプレゼン

? 考えてみよう あなたが飼いたいペットは何?

「自分の飼いたいペット」を例に、自分の気持ちを伝えてみましょう。
隣の人に伝えて相手にも聞いてみましょう。

あなたが飼いたいペットは何ですか?
その理由も教えてください。

令和 8 年度版 8

8

きょうとプレゼン

? 考えてみよう あなたが飼いたいペットは何?

3つのコミュニケーションの解答例

攻撃的
は?トカゲ?
犬・猫以外は可愛くないでしょ!

受動的
そうだよね〜…よく言われる〜…。

アサーティブコミュニケーション
私はトカゲが好きだけど、
あなたは犬・猫が好きなんだね。

令和 8 年度版 9

9

きょうとプレゼン

アサーティブコミュニケーション

「アサーティブコミュニケーション」は、自分の感情や意見を率直に伝えながら、相手を尊重するコミュニケーションスタイルです。
ピアプレッシャー (同調圧力) に対処するためには、自分の考えや感情をアサーティブに表現することが重要です。

自他を尊重したコミュニケーションのポイント

- ① 「Iメッセージ」(「私」を主語にした伝え方) を使って自分の感情を伝えること。
- ② 「アサーティブコミュニケーション」で相手と誠実に話し合うこと。

令和 8 年度版 10

10

きょうとプレゼン

自他を尊重する ロールプレイ①

場面: 友達からの性に関する話題へのプレッシャー
AさんとBさんが話していると、「もう性的な経験をしたか?」と話題を持ち出すAさんがいます。Bさんはまだ経験がなく、どう答えるか困っています。

A: 「もうあなたも経験してるんでしょ?」
B: 「……………」

Iメッセージやアサーティブコミュニケーションを使って
Bさんがどのように答えるか、考えてみよう。

令和 8 年度版 11

11

きょうとプレゼン

自他を尊重する ロールプレイ①解答例

場面：友達からの性に関する話題へのプレッシャー

解答例

A：「もうあなたも経験してるんでしょ？」

B：「大事なことだし、私は焦らなくてもマイペースでいいかなって思ってるよ。」

A：「真面目～。心配しすぎじゃない？」

B：「そうかもしれないけど、私は自分にとってベストなタイミングを大切にしたいなって思ってるよ。」

令和 8 年度版 12

12

きょうとプレゼン

自他を尊重する ロールプレイ②

場面：性的な関係に進むペースを決めるときの話

付き合い始めて間もないCさんとDさん。
Dさんは性的な関係について迷っています。

C：「デートたのしかったな、もう少し近づいてもいい？」

D：「……………」

Iメッセージやアサーティブコミュニケーションを使って
Dさんがどのように答えるか、考えてみよう。

令和 8 年度版 13

13

きょうとプレゼン

自他を尊重する ロールプレイ②解答例

場面：性的な関係に進むペースを決めるときの話

解答例

C：「デート楽しかったな、もう少し近づいていい？」

D：「今日は楽しかったけど、お互いをもっと知りたいと思ってるし、今はこころの準備ができてないんだ。」

C：「そうか、急ぎすぎたかな、ごめんね。」

D：「大切に思ってくれてありがとう。」

令和 8 年度版 14

14

きょうとプレゼン

自他を尊重する ロールプレイ③

場面：避妊についての話し合い

避妊をしないパートナーに不安を募らせるEさん。
思い切ってパートナーのFさんと話し合ってみることにしました。

E：「避妊についてちょっと2人で話したいな」

F：「急にどうしたの？そんなの大丈夫でしょ。」

E：「……………」

Iメッセージやアサーティブコミュニケーションを使って
Eさんがどのように答えるか、考えてみよう。

令和 8 年度版 15

15

きょうとプレゼン

自他を尊重する ロールプレイ③解答例

場面：避妊についての話し合い

解答例

E：「避妊についてちょっと2人で話したいな。」

F：「急にどうしたの？そんなの大丈夫でしょ。」

E：「妊娠や感染症も怖いし、安心できないんだ。」

F：「そんなに真面目に考えなくてもいいんじゃない？」

E：「めんどくさいのもわかるけど、（私は）怖いんだよね。だから、私の気持ちも分かってほしい。」

F：「そっか、そんなに心配してたんだね。気づかずにごめんね。」

E：「わかってくれて嬉しい。ありがとう。」

令和 8 年度版 16

16

きょうとプレゼン

本日のまとめ

- 意思決定にかかわる要素を理解する
- 自他を尊重したコミュニケーションスキルについて理解し、実践する

あなたには、自分の意思で人生を自由に選択できる権利があります。

友人、恋人、結婚、妊娠・出産、子育てなど、自分だけで完結せず、様々な人間関係の中で起こることがたくさんあります。

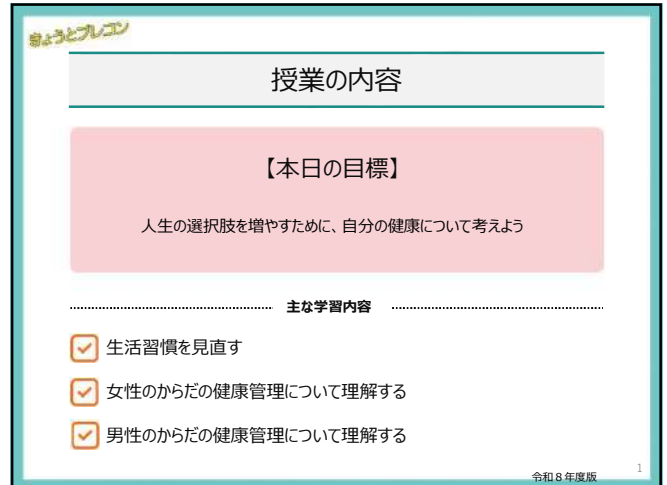
あなたが望む生き方を実現できるように、より良い人間関係づくりのスキルを身に付けましょう。

令和 8 年度版 17

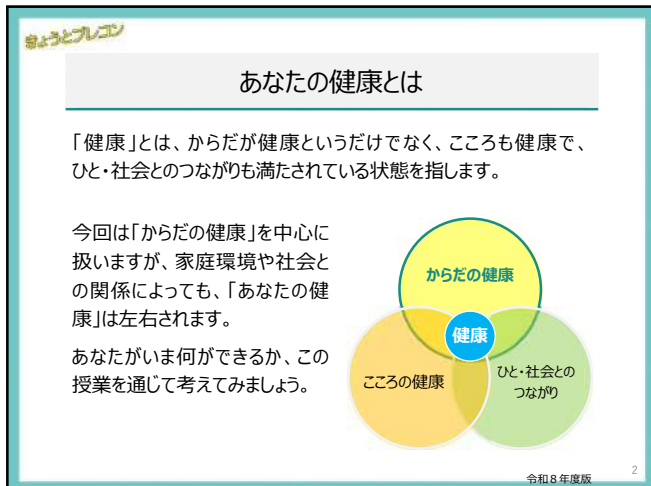
17



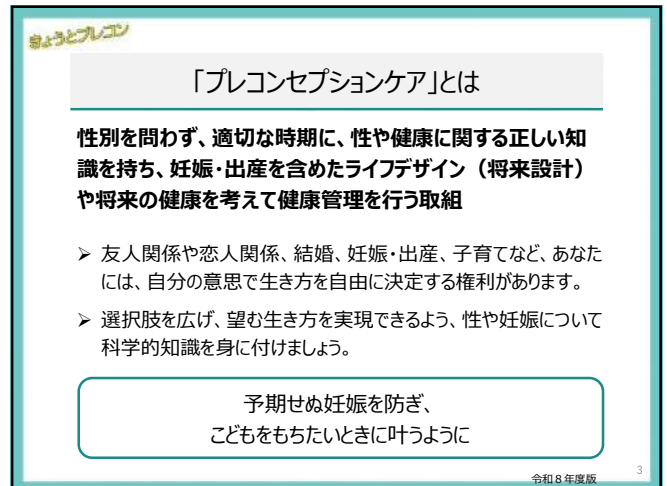
0



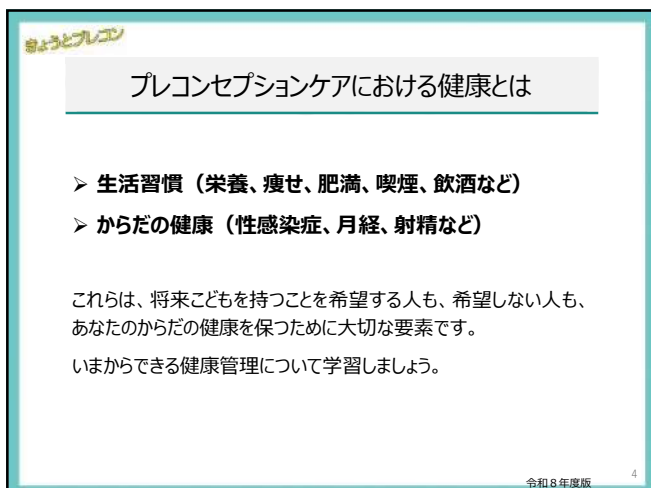
1



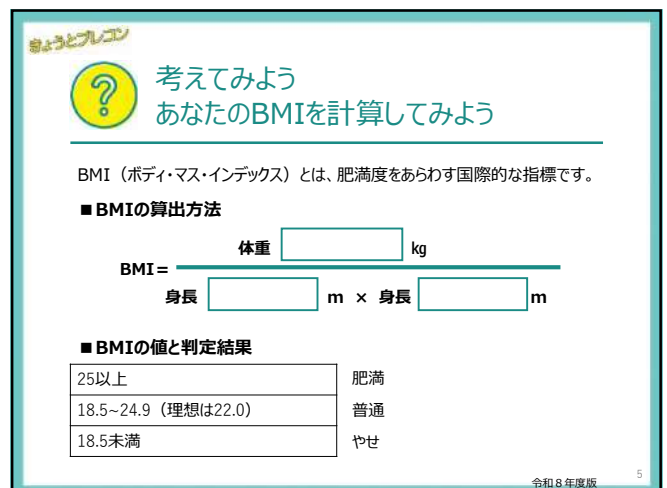
2



3



4



5

きょうとブレイン

あなたの健康 女性のからだ編

月経困難症とは

月経時の腹痛や腰痛により日常生活に支障をきたす状態です。思春期の女性の8～9割が経験していると言われています。

対応方法

- 鎮痛剤を早めに飲む。
- 下腹部や腰をあたためる。
- 婦人科に相談して薬で月経をコントロールする。

月経困難症の背景には、子宮内膜症など、不妊症の原因となりえる病気の可能性もあります。我慢せずに、婦人科医へ相談しましょう。

令和8年度版 12


12

きょうとブレイン

あなたの健康 女性のからだ編

子宮内膜症とは

- 子宮内膜またはそれに似た組織が、何らかの原因で子宮の内側以外の場所で発生し発育する疾患です。
- 20～40歳代の女性がかかりやすく、強い月経痛、腰痛や下腹痛、排便痛、性交痛などの症状が起こります。
- 子宮内膜症は不妊の原因になることもありますので、症状がある場合には婦人科を受診しましょう。



令和8年度版 13

13

きょうとブレイン

あなたの健康 女性のからだ編


子宮頸がんは予防と早期発見が大切です

- 子宮頸がんは、20代からかかる可能性のあるがん、ヒトパピローマウイルス(HPV)により発症します。
- HPVは、性的接触のある女性であれば50%以上が生淫で一度は感染するとされている一般的なウイルスで、子宮頸がんをはじめ、肛門がん、膣がんなどのがんや、尖圭コンジローマ等の病気の発生に関わっています。
- 早期はほとんど自覚症状がなく、がんが進行するにつれて、異常なおりもの、不正出血、性行為時の出血、下腹痛などの症状が現れます。

子宮頸がんの予防策はHPVワクチン接種と定期的な子宮頸がん検診です

- 子宮頸がん検診は20歳から受診できます。(自治体の補助あり)
- HPVワクチンの接種※は、保護者と相談して決めましょう。

※ 小学校6年生から高校1年生の女子は、無料でHPVワクチンを接種できます



令和8年度版 14

14

きょうとブレイン

あなたの健康 男性のからだ編

男性器のこと、性的欲求(性欲)のこと、射精のこと、セルフプレジャーのことなど、不安や心配があれば、泌尿器科医に相談しましょう。

令和8年度版 15

15

きょうとブレイン

あなたの健康 男性のからだ編

不妊症は、女性だけでなく男性にも関係します

主な男性不妊症

- 精巣で精子をつくる機能が低下している「造精機能障害」
- 性交時に勃起や射精がうまくできないことによる「性機能障害」

不適切なセルフプレジャーは、将来、腔内射精障害など不妊症の原因となる可能性があります

令和8年度版 16

16

きょうとブレイン

あなたの健康 男性のからだ編

造精機能障害とは

- 精液に含まれる精子の濃度や運動率の低下など、精子の機能が弱まっている状態です。
- 肥満や喫煙、睡眠不足やストレスなどと、精子の数が減ったり、運動率が下がったり、精液の状態に影響する可能性があります。
- 精子は熱に弱いことが分かっているので、温めすぎは禁物です。(わずかな温度の上昇も精子の数に影響を及ぼすことがあります)

精液の状態に良くない影響を及ぼす可能性があること

肥満	喫煙	運動不足	睡眠不足	ストレス	びったりした下着	長風呂
----	----	------	------	------	----------	-----

令和8年度版 17

17

きょうとブレイン

あなたの健康 男性のからだ編

性機能障害とは

- 性交時に射精ができない状態を言います。
- 不安や緊張過多、ストレス、人間関係等の心理的な問題が要因と言われています。
- 不適切なセルフプレジャーは、将来、腔内射精障害など不妊の原因になることもあるので、方法を見直しましょう。

~~腹ばいで床や布団に陰茎（ペニス）を強くこすりつける~~

~~硬いものに強くこすりつけたり、陰茎（ペニス）への刺激が強すぎる~~

~~過激なAVなどで、現実と非現実の区別がつかない~~

令和8年度版 18

18

きょうとブレイン

あなたの健康 男性のからだ編

射精と健全につきあおう

- 射精は10～18歳ごろから起こり、年齢とともに衰えます。
- 自分の意志でコントロールできるが、寝ている間に出ることもあります（夢精）。
- 射精は、毎日あっても、全くなくても、ほとんどの場合問題ありません。
- 無理に行わなくても、射精されなかった精子は体内に吸収されるので、古い精子が射精されることはないと言われています。
- セルフプレジャーが、健康や発達に悪影響を及ぼすことはありません。

男性器のこと、性的欲求（性欲）、射精、セルフプレジャーのことなど不安や心配があれば、泌尿器科に相談しましょう。

令和8年度版 19

19

きょうとブレイン

本日のまとめ

- 生活習慣を見直す
- 女性のからだの健康管理について理解する
- 男性のからだの健康管理について理解する

将来こどもをもつかどうかに限らず、健康を保つことは人生の選択肢を増やすことにつながります。できることから1つずつ始めてみましょう。

令和8年度版 20

20

以下は、資料編となっています。

授業をより深めるための参考データや資料を紹介しています。各学校や生徒の状況等にに応じて、補足資料として、ご使用ください。

令和8年度版


21

きょうとブレイン

あなたの健康 生活習慣（運動）

1日60分以上体を動かしましょう。目安としては1日8000歩以上です。

- 運動ではなくても、歩いたり階段を使ったりして、体を動かす機会を確保しましょう。今より10分多く体を動かすことを意識しましょう。
- 体を動かす時間は少しずつ増やし、体調が悪いときは無理をしないようにしましょう。
- 日ごろから十分な睡眠とバランスの取れた食生活を心がけ、日常的に体を動かしましょう。
- 運動は、メンタルヘルスにもよいことが報告されています。



出典：
・厚生労働省「健康日本21」(https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/b2.html#A26)
・健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023（厚生労働省） ・大塚館書店「新高等保健体育」

令和8年度版 22


22

きょうとブレイン

あなたの健康 生活習慣（睡眠）

睡眠には、心身の疲労や体内に蓄積した老廃物の除去、免疫力の向上、さまざまなホルモンの分泌調整などの働きがあります

- 夜は明るい光を長く浴びすぎないようにし、生活リズムを整えることを心がけましょう。
- 短い睡眠時間や不眠は、肥満、高血圧、糖尿病などの生活習慣病にかかりやすくなると言われています。
- 適度な身体活動・運動や規則正しい食事の摂取は、睡眠の質を高めます。一方、寝床にはいつてからのメールやゲームをすると、寝付きにくくなるなどの影響があるので注意しましょう。



出典：フレコンセプション医療者用マニュアル 第1版 メジカルビュー社 フレコンセプション、大塚館書店「新高等保健体育」

令和8年度版 23

23

きょうとプレコン


あなたの健康 生活習慣 (歯科)

歯や口腔の健康は、健康で質の高い生活を営む上で重要な役割を果たしています

近年、歯周病は全身の健康 (糖尿病や心疾患・脳血管疾患など) にも関係することが指摘されています

かかりつけの歯科で定期的に口腔チェックを受けることが大切です

- 歯周病は10代でもかかります。
- 妊婦の歯周病は、低出生体重児や早産とも関連することが知られています。
- 妊娠前にも歯の治療やクリーニングを行っておくことが推奨されています。



出典：
・プレコンセプションケア医療者用マニュアル 第1版、メジカルビュー社 プレコンセプションケア、厚生労働省「健康日本21」(第三次)
・Korostovtseva L. et al. Sleep and Cardiovascular Risk. Sleep Med Clin. 2021 Sep; 16(3)

令和8年度版 24

24

きょうとプレコン

あなたの健康 生活習慣 (メンタルヘルス)


メンタルヘルスをととのえましょう

こころの健康は、からだの健康とも関係しています

- 適切な栄養・運動・睡眠のほか、社会的つながりをもつことや、自然に触れること等が、メンタルヘルスに良い影響を与えます。
- 心の不調があると、健康的な生活習慣が続けにくくなることがあります。心の不調を感じた場合は、医療機関を受診しましょう。

妊娠中に男性の精神的な不調が悪化することや、父親と母親の産後うつは、互いに影響しあうことが知られています

男性のメンタルヘルスも大切です



出典：
・厚生労働省「健康日本21」
・プレコンセプションケア医療者用マニュアル 第1版、メジカルビュー社 プレコンセプションケア

令和8年度版 25

25

きょうとプレコン

妊娠の流れと胎児の状況

3月	☞ 3月18日 最終月経の初日
4月	☞ 4月1日 性交・受精
5月	☞ 4月15日 予定の月経
6月	☞ 6月1日 病院に行って妊娠確定

絶対過敏期
胎児の重要な器官 (神経、心臓、消化器、手足など) が作られ、薬剤等の影響を受けやすい時期

妊娠 4 ~ 7 週

あれ、月経が来ない…
妊娠したかも?

妊娠したかも? と思っている間に、胎児にとって大事な時期が訪れます。

令和8年度版 26

26

きょうとプレコン

依存症とは?

- 人間関係のトラブルが増える、生活リズムがずれるなどの問題が起きているにも関わらず、「やめたくても、やめられない」状態をいいます。
- 本人の意思だけでは回復が難しいことが多く、「さまざまな人に頼る」ことが大切です。
- 一人で抱え込まず、専門医療機関や保健所などの専門職とともに回復を目指します。

様々な依存症

- アルコールや危険薬物のほかに、スマホやゲーム、買い物、ギャンブルなども依存症の要因となります。
- 市販薬を決められた量を超えてたくさん飲む「オーバードーズ」やエナジードリンクなどによるカフェイン依存も若者に多いと言われています。

参考：厚生労働省「依存症についてもっと知りたい方へ」

令和8年度版 27

27

きょうとプレコン

妊娠前からの健康づくり

- 妊娠前からの生活習慣や健康状態が、妊娠、出産、赤ちゃんの健康に影響します。
- 妊娠前から、健康的な生活習慣を心がけることが大切です。

妊娠前から心がけたいプレコンセプションケア

適正体重の維持	バランスの良い食事	定期的な運動	虫歯の治療や定期健診
禁煙	禁酒	ワクチン接種	性感染症検査の受検

参考：こども家庭庁「プレコンサポーターTEXTBOOK」

令和8年度版 28


28

きょうとプレコン

妊娠と疾患、妊娠と薬について

治療中の疾患がある場合や、服用している薬がある場合は、妊娠を考えたら、まずは主治医に妊娠希望を伝え、相談しましょう

- 服用中の薬が、妊娠中に服用可能かどうかを確認してもらいましょう。
- 薬の種類によっては、妊娠経過や胎児への影響が懸念されるため、妊娠中は使用を控えなければならないものもあります。
- 一方、妊娠中に病気が悪化しないことも大事であるため、妊娠中も服用可能な薬に切り替えを検討することもあります。
- 妊娠を希望する際には、主治医と十分に相談し、適切な準備を進めることで、安全な妊娠・出産に備えることが大切です。



参考：こども家庭庁「プレコンサポーターTEXTBOOK」、日本産科婦人科学会/日本産婦人科医会「産婦人科診療ガイドライン2023」

令和8年度版 29

29

きょうとブレコン

自分のからだと向き合う 外性器の発達

- 思春期になると、男性も女性も、性器が大きく発達します。
- 大きさ、色、かたち、左右差などは個人差があるもので、ほとんどの場合、性機能には関係しません。

個人差があると分かっていても、外性器の発達に心配や気になることがあるときは、一人で悩み続けず、婦人科や泌尿器科に相談してください。

令和8年度版 30

30

きょうとブレコン

予期せぬ妊娠を防ぐ 避妊

膈内性交での妊娠を防止することです。

妊娠を望まないときには、予期せぬ妊娠を防ぐためにも適切な避妊方法を選択しましょう。


 男性用コンドーム 低用量ピル 子宮内避妊器具 (IUD)

緊急時の方法として、緊急避妊薬もあります

注意！膈外射精は適切な避妊方法ではありません！

射精前に陰茎（ペニス）からにじみ出る尿道球腺（カウパー腺）液に、精巣から尿道へ漏れ出した精子が混ざっている可能性があります。


令和8年度版 31

31

きょうとブレコン

男性用コンドーム

- 男性の陰茎（ペニス）に装着し、精子が子宮内に入るのを防ぎます。
- 1個100円前後から薬局、コンビニなどで購入できます。（1個単位ではなく、数個単位で販売されていることが多い。）
- 正しく使えば避妊効果は高いとされています。
- 勃起した時点で陰茎（ペニス）に装着することが重要です。
- 性感染症予防にはコンドームが必須です。



令和8年度版 32

32

きょうとブレコン

男性用コンドームの装着方法

- 1 コンドームを傷つけないよう、端にすらすらして開封
- 2 コンドームの表面を確認
- 3 先端をつまみ、空気を抜く
- 4 勃起した陰茎（ペニス）の先端に乗せる
- 5 根元までおさず
- 6 包皮と一緒に引き上げる
- 7 もう一度おさずしてコンドームと包皮が一体化するようなじませる
- 8 射精後は精液が漏れ出ないように注意して外す
- 9 精液が漏れないよう口をしぼり、ティッシュなどに包んで捨てる


令和8年度版 33

33

きょうとブレコン

低用量経口避妊薬（ピル）

- 女性が服用することで卵子が排卵されるのを防ぎます。
- 医師から処方してもらう必要があり、1シート（28日分）の費用は3,000円程度（自由診療の場合）です。
- 正しく服用すれば、他の避妊法に比べて高い避妊効果があります。（毎日決まった時間に飲むことがポイントです。）
- 月経が軽くなったり、月経日をコントロールすることができます。



令和8年度版 34

34


きょうとブレコン

緊急避妊薬（アフターピル）

- 避妊に失敗した場合（コンドームが破れた・外れた、避妊せずに膈内性交した等）などに女性が使用する、**緊急的な方法**です。
- 妊娠の不安がある性交から**72時間以内**に服用することで、緊急的に妊娠を防止する効果があります。（100%の効果を保証するものではありません。）
- 入手方法は、**医師の処方（対面又はオンライン）**と、**薬局での購入**（厚生労働省が公表している薬局等に限る）の2種類です。
- あくまで緊急的な方法であり、繰り返し使用する方法ではありません。

緊急避妊薬（アフターピル）は72時間以内に服用する必要があります。心配なことがある場合には、できるだけ早く医師や薬剤師に相談してください。きょうと妊娠SOSでは、LINEで相談することができます。

きょうと妊娠SOS
24時間受付（ただし、日曜・祝日・年末年始等は除く）



令和8年度版 35

35

緊急避妊薬 (アフターピル) を薬局で購入する場合

- 購入時に**薬剤師の面前で服用する(その場で飲む)**必要があります。持ち帰ったり他人に渡すことはできません。
- **服用する女性本人**のみ購入できます。男性は購入できません。
- 購入にあたって、**パートナーや保護者の同意は不要**です。また、**年齢制限もありません**。
- 問診により薬剤師が服用可能と判断した場合にのみ、購入が可能となります。薬局での購入ができない場合は、医療機関を受診して、処方を受ける必要があります。
- 緊急避妊薬の服用から**3週間後**に、**妊娠の有無を確認**しましょう。
緊急避妊薬の効果は服用後すぐにはわかりません。服用して3週間後に妊娠検査薬の使用または医療機関を受診により妊娠の有無を確認してください。(もし、妊娠検査薬を使用した結果「陽性」の場合は、できるだけ早く医療機関を受診してください。)

<参考> 要指導医薬品である緊急避妊薬の販売が可能な薬局・店舗販売業の店舗一覧 (厚生労働省ホームページ) https://www.mhlw.go.jp/stf/kinnkyuuhininnyaku_00005.html

参考: 厚生労働省ホームページ「緊急避妊薬の調剤・販売について」、第三共済ヘルスケアホームページ

36

現在、日本で使われている主な避妊方法

避妊法	入手法	特徴
男性用コンドーム	ドラッグストアなどで手軽に購入可能 ※女性用コンドーム日本では入手しづらい	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 男性用コンドームは日本で最も使用されている避妊具 ▶ 勃起直後の男性器に装着し、精子が相手の体内に入らないようにする ▶ 男性主体の避妊法
低用量ピル (経口避妊薬・OC)	医師の診察を受けて、処方箋が必要	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 世界でも多く利用されている避妊方法の1つ ▶ 毎日服用することで高い避妊効果が期待できる ▶ ピルだけでは感染症を防ぐことができない ▶ 現在避妊法としてはピルとコンドームを併用する「二重の保護」が最も安全で信頼性の高い方法だと考えられている
IUD・IUS (子宮内避妊器具)	自分で挿入ができない医療機関で挿入・除去	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 子宮に挿入することで受精卵の着床を防ぐ方法 ▶ 効果が高く、一度挿入すれば年間効果が持続 ▶ 出産経験のある人へすすめられることが多い (出産経験がない人は装着時に痛みが出る可能性があるため) ▶ FD-1、ミレーナがある

37

性感染症とは

性的接触によりうつる感染症で、梅毒、淋菌感染症、性器クラミジア感染症などがあります。

性感染症を防ぐ必要性

- ▶ 感染したことに気づかない場合が多い。
- ▶ 気づかないうちに、他人にうつす危険がある。
- ▶ 知らないうちに妊娠しにくいからだになっていることがある。
- ▶ 妊娠中に感染すると、赤ちゃんに影響することがある (母子感染)。

38

性感染症にはどんなものがある?

増加中

梅毒
(梅毒トレポネマ)

最多

性器クラミジア感染症
(クラミジアトラコマチス)

淋菌感染症
(淋菌)

性器ヘルペスウイルス感染症
(単純ヘルペスウイルス)

尖圭コンジローマ
(ヒトパピローマウイルス)

HIV/エイズ
(HIVウイルス)

() 内は病原体名

その他性的接触で感染する可能性のある感染症
モジラミ、臈トリコモナス、性器カンジタ、肝炎 (A型・B型・C型) など

参考: 厚生労働省ホームページ 性感染症

39

性感染症のサイン

性感染症の代表的な症状

- ▶ 性器やそのまわりがはれる・水ぶくれができる。
- ▶ 性器やそのまわりがとてもかゆい・痛い。
- ▶ 排尿時に痛い。
- ▶ 尿に血や膿が混じる。
- ▶ おりもの色がいつもと違う、におう、急に増える。

性感染症についての正しい知識と理解につなげるために、厚生労働省がリーフレットを作成しています

厚生労働省ホームページ「大切な人を守るために、まずは予防、そして検査！」

性感染症は、症状がほとんど出ない場合もあります。気になるとき、心配なことがあったときには、婦人科、泌尿器科、皮膚科、性病科を受診しましょう。

40

性感染症の検査

- ▶ 検査は、婦人科、泌尿器科、皮膚科、性病科を持つ医療機関で受けられます (有料)。
- ▶ 検査項目によっては、京都府内の保健所で、匿名で検査を受けられます。また性感染症の相談も可能です。(無料)。
- ▶ パートナーとも話し合い、一緒に検査を受けましょう。

◆ 保健所で検査ができる項目
HIV、梅毒トレポネマ、クラミジア (クラミジアトラコマチス)、B型肝炎ウイルス、C型肝炎ウイルス など

◆ 受診方法
事前に電話で予約
京都府内保健所は、右記二次元コードから確認できます。

41

性感染症一覧

性感染症	病原体	感染経路	症状	治療	予防
1 HIV/AIDS (エイズ)	ヒト免疫不全ウイルス (HIV)	性行為感染、血液感染、母子感染	感染後、2〜4週間後に発熱やリンパの腫れなどの初期症状が現れ、自然に治癒する。数年後、免疫力が低下するなどの後発的な症状も発症する。	専門科医での治療が必要。抗ウイルス薬による治療により、感染を抑制し、寿命を延ばすことが可能。	安全性の高いコンドームの使用、避妊具の正しい使用、血液の感染を避けること。
2 梅毒	梅毒トレポネマ	性行為感染、血液感染	感染後、1か月後に性器・口・肛門などにできもの、しこり、発疹などが現れる。痛みを伴う。3か月後に手のひら足の裏に赤い斑状疹が現れる。重症化すると失明や聴覚障害の原因となる。	専門科医での治療が必要。抗生物質による治療により、感染を抑制し、症状を軽減させることが可能。	安全性の高いコンドームの使用、避妊具の正しい使用、血液の感染を避けること。
3 性器クラミジア感染症	クラミジア	性行為感染、血液感染	症状はほとんどない。女性では子宮炎、卵管炎、骨盤内臓器炎、不育症の原因となる。男性では尿道炎、精巣炎、睪丸炎、前列腺炎の原因となる。	専門科医での治療が必要。抗生物質による治療により、感染を抑制し、症状を軽減させることが可能。	安全性の高いコンドームの使用、避妊具の正しい使用、血液の感染を避けること。
4 淋菌感染症	淋菌	性行為感染、血液感染、母子感染	女性：尿道口のかゆみ、赤い腫れ、膿状の分泌物、性交時の痛み、尿の痛み、下腹部の痛み、骨盤内臓器炎、不育症の原因となる。男性：尿道口のかゆみ、赤い腫れ、膿状の分泌物、尿の痛み、下腹部の痛み、骨盤内臓器炎、不育症の原因となる。	専門科医での治療が必要。抗生物質による治療により、感染を抑制し、症状を軽減させることが可能。	安全性の高いコンドームの使用、避妊具の正しい使用、血液の感染を避けること。
5 性器ヘルペスウイルス感染症	単純ヘルペスウイルス	性行為感染、血液感染、母子感染	性器に水疱ができて、痛みがある。一度かかると、体の隅々で再発することがある。	軽症であれば自然に治癒する。重症化すると、脳炎や失明の原因となる。	安全性の高いコンドームの使用、避妊具の正しい使用、血液の感染を避けること。
6 尖圭コンジローマ	ヒトパピローウイルス	性行為感染、血液感染、母子感染	性器に肉状の突起ができて、痛みがある。悪化すると、がんの原因となる。	専門科医での治療が必要。悪化を防ぐために、定期的な検診を受けることが重要。	安全性の高いコンドームの使用、避妊具の正しい使用、血液の感染を避けること。

参考：厚生労働科学研究費補助金エイズ対策研究事業「HIVや梅毒をはじめとする性感染症のすべてが関わる本」令和8年度版


42

出産にあたり多くの支援があります

妊婦届出書の提出
住民登録している市町村のこども家庭センターや保健センターで、母子健康手帳を受け取ります。

妊婦健康診査の受診
安心・安全に出産を迎えられるために、出産までに14回程度、妊婦健診を受診するよう法律で決められています。(健診費用の補助があります)

そのほか、市町村の保健師・助産師によるプレママ訪問やプレパママ教室、出産後の新生児訪問や産後のケアなど、妊婦さんが安心して出産を迎えられるよう多くの支援があります。




京都版母子健康手帳
(親子健康手帳)

令和8年度版

43

プレコン・妊娠・出産・子育てのLINE相談


きょうと妊娠から子育てSNS相談
プレコン・妊娠・出産・子育てに関する幅広い相談に対し、LINEテキストとオンラインによる対面相談で相談可能 (受付時間) 24時間365日 24時間以内に返信



匿名

多数の専門職が対応

若者が相談しやすい手法



44

44

妊娠・出産に関する相談支援と経済支援

★伴走型相談支援
妊娠期から寄り添い、面談を通じて、出産・育児等の相談に応じ、ニーズに応じた支援につなぎます。

★妊婦のための支援給付
面談と合わせて、
・妊娠届出時に5万円
・妊娠後期以降に妊娠している子どもの数×5万円
が支給されます



妊婦のための支援給付・妊婦等包括相談支援事業

1. 届出時 妊娠を届け出たとき
2. 後期 妊娠後期
3. 出産時 出産したとき

その後も継続的に支援

妊娠届出時 5万円
妊娠している子どもの数 ×5万円



参考・引用：こども家庭庁ホームページ「妊娠届への伴走型相談支援と経済的支援の一体的実施について」

45

45

妊娠・出産・育児は一人で抱え込まず相談を

- 妊娠・出産・子育ては、家族・社会で支え合うことが大事です。
- 独身、パートナーシップ、ひとり親家庭など家族の在り方は多様です。
- 困ったときには一人で抱え込まず、信頼できる周囲の人に相談しましょう。
- 市町村のこども家庭センターや保健センターも力になってくれます。



引用：きょうと子育てピアサポートセンターパンフレット 令和8年度版

46

46

3-3
高校生教育プログラム

あなたのライフデザインを考えてみよう



令和 8 年度版

0

きょうとブレコン

授業の内容

【本日の目標】
これまでのきょうとブレコンの学びを踏まえて、
自分のライフデザインを描いてみよう

..... 主な学習内容

- 日本社会の現状について考える
- 妊娠と年齢の関係を知る
- きょうとブレコンの学びを踏まえ自分のライフデザインを描く

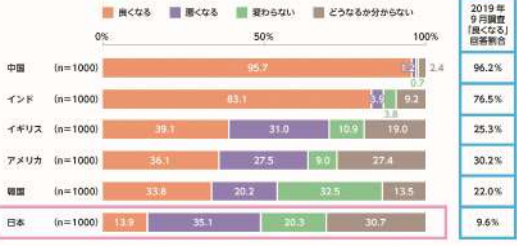
令和 8 年度版

1

きょうとブレコン

日本の将来は良くなる？

「自分の国の将来についてどう思っていますか。」の質問に対し、
「良くなる」回答率が高い順に掲載 ※各国 n = 1000



国	良くなる	悪くなる	変わらない	どうなるかわからない	2019年9月調査「良くなる」回答割合
中国 (n=1000)	95.7	0.7	0.7	2.4	96.2%
インド (n=1000)	83.1	3.6	3.8	9.2	76.5%
イギリス (n=1000)	39.1	31.0	10.9	19.0	25.3%
アメリカ (n=1000)	36.1	27.5	9.0	27.4	30.2%
韓国 (n=1000)	33.8	20.2	32.5	13.5	22.0%
日本 (n=1000)	13.9	35.1	20.3	30.7	9.6%

日本財団「18歳意識調査」第46回-国や社会に対する意識 (6ヵ国調査) -J 2022年

令和 8 年度版

2

きょうとブレコン

日本の婚姻率



婚姻率は減少傾向

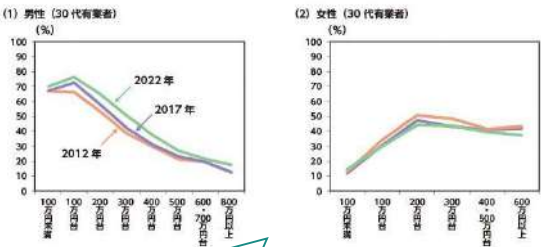
厚生労働省「令和5年(2023)人口動態統計月報年計(概数)の概況」

令和 8 年度版

3

きょうとブレコン

男女別に見た年収区分別の未婚率



若い世代が結婚・子育ての
将来展望を描けない可能性がある

内閣府「経済財政白書 (令和5年度版)」

令和 8 年度版

4

きょうとブレコン

「こども未来戦略」

「こども未来戦略」とは、令和5年12月に閣議決定された、こどもと家庭の福祉や健康、こどもの権利を守るための政策です。

「こども未来戦略」3つの基本理念

- (1) 若い世代の所得を増やす
 - ・員上げ (「成長と分配の好循環」と「賃金と物価の好循環」の2つの好循環)
 - ・三位一体の労働市場改革・正規・非正規問題への取組 (同一労働同一賃金の徹底、非正規雇用の正規化) 等
- (2) 社会全体の構造・意識を変える
 - ・ワンオペ育児の実態を変え、夫婦が相互に協力しながら子育てし、それを職場が応援し、地域社会全体で支援する社会
 - ・こどもまんなか社会に向けた社会全体への意識改革
 - ・育児休業の取得促進、育児期の柔軟な働き方の推進 等
- (3) 全てのこども・子育て世帯を切れ目なく支援する
 - ・今後、取り組むべきこども・子育て支援の内容
 - ・全ての子育て家庭を等しく支援すること/保育所について量の拡大から質の向上へ/妊娠・出産期から0～2歳の支援の強化/多様な支援ニーズ (貧困、障害児・医療的ケア児、ひとり親家庭等) への対応
 - 加速化プランの各種施策に着実に取り組むとともに、総合的な制度体系の構築を目指す・こども政策DXの推進 等

引用:「全世代型社会保障構築会議 (第14回) 議事次第」こども未来戦略方針 (概要)」

令和 8 年度版

5

きょうとプレコン

あなたはどんな人生を生きたい？

- 友人関係や恋人関係、結婚、妊娠・出産、子育てなど、あなたには、自分の意思で生き方を自由に決定する権利があります。
- これからの人生で仕事やプライベートなど様々な転機があるでしょう。「結婚する、しない」「子どもを持つ、持たない」など、自分自身はどんなことを望んでいるでしょうか？
- 人生100年時代、あなたの理想のライフデザインを考え、その実現に向けてどんなことが必要か考えてみましょう。

自らの主体的な選択に基づき、
自分が望む生き方（ウェルビーイング）を実現できるように

令和 8 年度版 6

きょうとプレコン

？ 考えてみよう 年齢や性別と妊娠

- 女性の年齢によって、妊娠のしやすさは変わりますか？
- 男性の年齢は、妊娠のしやすさに影響するのでしょうか？

令和 8 年度版 7

6

7

きょうとプレコン

妊娠と女性(卵子)の年齢の関係

女性の一生と卵子の数の変化

- 女性の卵巣には、胎児期に作られた一生分の卵子が貯蔵されています。
- 出生時には約200万個あった卵子は、初潮をむかえるころには約30万個まで減ります。

令和 8 年度版 8

8

きょうとプレコン

妊娠と女性(子宮)の年齢の関係

- 健康な女性でも、年齢を重ねるごとに妊娠が成立する可能性は下がっていきます。
- 特に、30代後半からは、妊娠が成立する可能性がだんだん低くなるだけでなく、妊娠しても流産してしまう確率も高くなります。

ART (生殖補助医療を用いた) 妊娠率・生産率・流産率

令和 8 年度版 9

9

きょうとプレコン

妊娠と男性(精子)の関係

- 累積妊娠率とは、「数回の不妊治療によって妊娠に至った割合」のことです。
- 精子の数や活動は加齢とともに低下するため、受精する力も弱くなります。
- 不妊の原因の約半分は、男性にあります。

男性の年齢別累積妊娠率

Mohamed A. et al, Fertil Steril 79; 1520-1527, 2003

不妊原因の男女比

WHO「不妊原因調査」

令和 8 年度版 10

10

きょうとプレコン

？ 考えてみよう あなたのライフデザイン

これまでのプレコンセプションケアの学習をふまえて、あなたが望むライフデザインを考えてみましょう。

令和 8 年度版 11

11

きょうとブレコン

もっとブレコン！

もっとブレコンを知りたい、ライフデザインをもっと考えたいという方は以下も参考にしてみてください。



京都府
「ライフデザインワークショップ」





国立成育医療研究センター
「ブレコンノート」



令和 8 年度版 12

12

きょうとブレコン

本日のまとめ

- 日本社会の現状について考える
- 妊娠と年齢の関係を知る
- きょうとブレコンの学びを踏まえ自分のライフデザインを描く

自身の望むライフデザインを実現するため、早い段階から正しい知識を得て健康的な生活を送ることが重要です。そして今後の人生を過ごす上で、何かに迷ったり悩んだりする時は、周りの人を頼ったり、相談しましょう。決してあなたは一人ではありません。

令和 8 年度版 13

13

以下は、資料編となっています。

授業をより深めるための参考データや資料を紹介しています。各学校や生徒の状況等に応じて、補足資料として、ご使用ください。

令和 8 年度版

14

きょうとブレコン

不妊治療

「不妊」とは
妊娠を望む健康な男女が、1年以上にわたり避妊をしないで性交しているにもかかわらず、妊娠しないことを言います。
妊娠を望み、検査や不妊治療を受ける夫婦やカップルは増加しています。

4.4組に1組の夫婦は不妊治療を経験している
(第16回(2021年)出生動向基本調査)

令和 8 年度版 15

15

きょうとブレコン

主な不妊治療の種類

不妊症の治療は、不妊検査の結果から、原因に応じた適切な治療法を選択して進められます。原因がはっきりしない場合も妊娠に向けて不妊治療を行います。

- ① タイミング法
基礎体温表や超音波検査などで排卵日を予測し、排卵日の数日前から性交渉をする方法。
- ② 人工授精
セルフプレジャーなどにより搾取した精液を洗浄するとともに精液から運動性の良い精子を取り出し、それを排卵時期にあわせて細い管を用いて子宮内に注入する方法。精液中の精子が少ない場合や、性機能障害により性交ができない場合に行われる。
- ③ 体外受精
膈から卵巣に針を刺して卵子を取り出し、体の外で精子と授精させる方法。受精卵は3～5日ほど培養器で培養し、子宮内に移植する。
引用：こども家庭庁作成ホームページ「はじめて知る、不妊症不育症のこと」

令和 8 年度版 16

16

きょうとブレコン

卵子凍結について

卵子凍結とは、将来の妊娠に備えて、卵子を体外に取り出し、未授精の卵子を冷凍保存しておくことです。

【メリット】

- 若いうちに卵子を凍結することで、将来の妊娠の可能性を残すことが期待されます。

【デメリット】

- 凍結した卵子を使用して確実に妊娠できるわけではなく、卵子凍結は将来の妊娠を保証するものではありません。
- 凍結卵子を使用して高齢で妊娠・出産をする場合には、「妊娠合併症」の発症率が高くなり、妊娠中に母体の生命の危機が及ぶ恐れもあります。

妊娠・出産も含めたライフプランの一部として、卵子凍結を検討することもできますが、卵子凍結のメリット、デメリットを慎重に考えることが必要です。

参考：こども家庭庁作成ホームページ「はじめて知る、不妊症不育症のこと」、日本産科婦人科学会「正しく知って欲しいソニー・デジタル・ラボの凍結」

令和 8 年度版 17

17

