



月経が来ない。  
これって妊娠？

ご存知ですか？

セクシャル・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)

性や子どもを産むことに関わる全てにおいて、身体的にも精神的にも社会的にも良好な状態であることを  
セクシャル・リプロダクティブ・ヘルスといいます。  
自分の意思が尊重され、自分の身体に関することを自分自身で決められる権利を  
セクシャル・リプロダクティブ・ライツといいます。

宮崎県

恋の近いところにある妊娠。  
自分らしいライフプランのために  
必要なことを考えてみよう。

進学は？

結婚は？

## 妊娠すると困るときは、 きちんと避妊しよう。

仕事は？

子どもはほしい？  
何人？

あくまでも  
緊急的な手段だけど  
“もしも”のときに。

### 避妊に失敗しちゃった！

避妊に失敗したときには、72時間以内に  
緊急避妊薬(アフターピル)を服用すれば  
妊娠を回避できる可能性があります。

緊急避妊にかかる  
取組について



厚生労働省

妊娠すると  
どうなる？



性を学ぶセクソロジー

### こんなときは妊娠しているかも…

妊娠すると月経が止まります。妊娠した場合には、次の月経予定日  
の前後から妊娠検査薬で反応が陽性になります。

- ・月経が1週間以上遅れている
- ・3週間以上前に性行為があった

そんな時には、チェック。妊娠検査薬は、  
ドラッグストアなどで買うことができます。

受診は

みやざき医療ナビ



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  
受診しましょう。陰性でも1週間後に再検査しましょう。  
妊娠について正確な判断ができるのは産婦人科の医師だけです。  
妊娠かも？って思ったら…迷わず早めに病院へ行きましょう。

### もし、思いがけず妊娠をした場合は

育てられるかな…。妊娠は二人の問題。  
パートナーと一緒に考えましょう。  
信頼できる大人も含めて  
現実的に考えて決めていくことが大切です。

【情報が必要なときは】  
#つながるBOOK




全国の  
にんしんSOS  
相談窓口



宮崎県の  
思いがけない  
妊娠などの相談窓口





ちち  
ちや  
えん  
うと、  
考えよう。

ご存知ですか？

セクシャル・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)

性や子どもを産むことに関わる全てにおいて、身体的にも精神的にも社会的にも良好な状態であることを  
セクシャル・リプロダクティブ・ヘルスといます。  
自分の意思が尊重され、自分の身体に関することを自分自身で決められる権利を  
セクシャル・リプロダクティブ・ライツといます。

宮崎県

恋愛したら、ドキドキワクワクするけど、  
一方では、性のことで不安や心配もあるかも。  
ハッピーな恋愛には、自分の、そして相手のところとからだを  
きちんと知って、お互いを思いやる気持ちが大事。  
そのために大切なことは、いやなことは「いや」と言える  
対等な関係です。



## お互いどんなふうに思っているの？

並んで歩く おしゃべりをする 手をつなぐ ハグする チャットやテレビ電話をする  
…好きな人になりたいことはいろいろあるけど、いつかSEXもするのかなあ…

## SEXする前に一緒に考えよう

「どんなことが不安？」「いやなときは『いや』って言える？」  
「避妊の方法は？」「避妊に失敗したら？」  
妊娠する可能性もあるし…性感染症のリスクもある。  
お互いどんなふうに思っているのか、話してみよう。

**性について話すことは恥ずかしいことじゃない！**



避妊について  
考えよう



性を学ぶセクソロジー

## より効果的な避妊方法は？

残念ながら、100%確実に、100%安全な避妊法はありません。妊娠すると困るときは、SEXしないか、きちんと避妊しましょう。

**避妊は相手まかせにしないこと。**

## ピルとコンドームで避妊と性感染症予防を。

### コンドーム



入手方法…薬局やドラッグストア、コンビニやスーパーなど。  
コンドームは性感染症予防の基本。  
男性はもちろん、女性も正しい使い方をマスターしよう。

### ピル



入手方法…医師の診察を受け、処方してもらう。  
正しく飲めば、コンドームよりも高い避妊効果がある。  
月経トラブルを治す薬としても使われている。

コンドームの  
上手な使い方



NPO 法人ピルコン

【相談窓口は】

女性専門相談センタースマイル

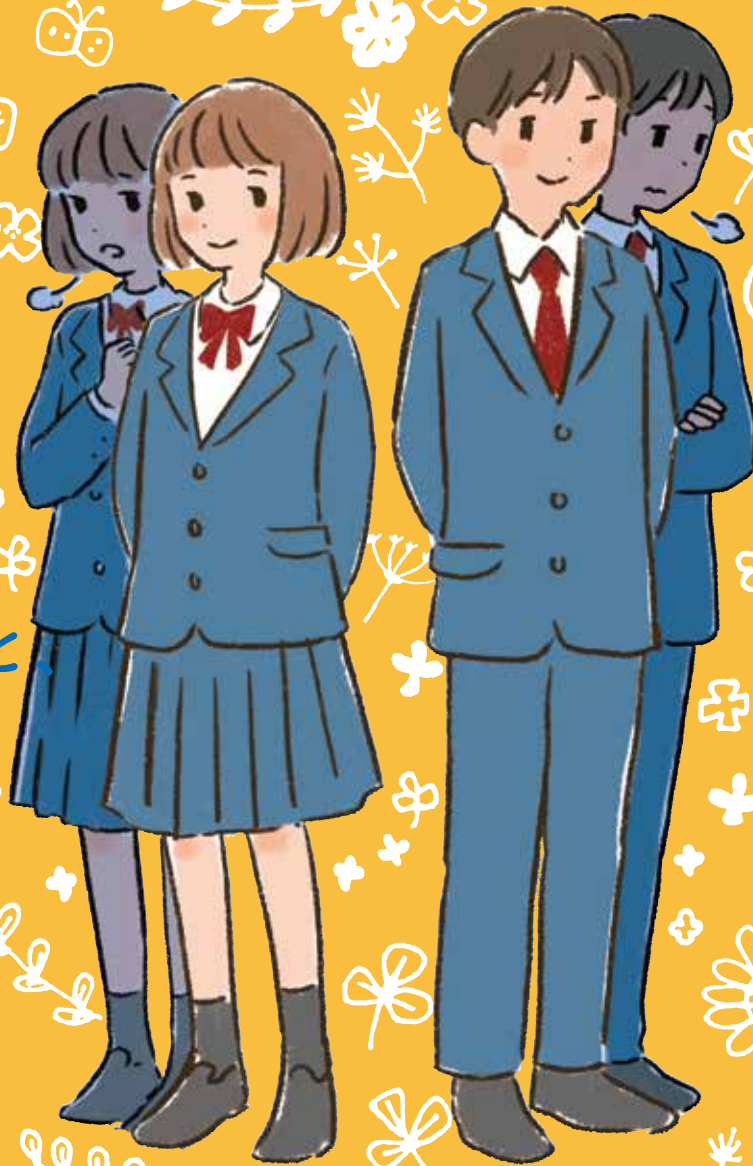


【情報が必要なときは】

#つながるBOOK



恋愛したら、ドキドキワクワクするけど、  
一方では、性のことで不安や心配もあるかも。  
ハッピーな恋愛には、自分の、そして相手のこととからだを  
きちんと知って、お互いを思いやる気持ちが大事。  
そのために大切なことは、いやなことは「いや」と言える  
対等な関係です。



ちゃんと  
ちゃんと

考えよう。

## 知ってる？

セクシャル・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)

性や子どもを産むことに関わる全てにおいて、身体的にも精神的にも社会的にも良好な状態であることを

セクシャル(性)・リプロダクティブ(生殖)・ヘルス(健康)といいます。  
自分の意思が尊重され、自分の身体に関する自分を自分で決められる権利を  
セクシャル(性)・リプロダクティブ(生殖)・ライツ(権利)といいます。

思春期には、  
性腺刺激ホルモンの働きにより  
生殖機能が発達し、妊娠が可能な  
身体になります。

恋愛の近いところにある妊娠。  
自分らしいライフプランのために  
必要なことを考えてみよう。

部活動は？

進学は？

将来やりたい  
仕事は？



お互い  
どんなふうに  
思っているの？



並んで歩く  
おしゃべりをする  
手をつなぐ  
ハグする  
チャットや  
テレビ電話をする…

好きな人になりたいことは  
いろいろあるけど、  
いつか妊娠もするのかなあ…

思っていることを  
話し合えるって大事。



イエス・ノーどっち？  
～性的同意って知ってる？～  
AMAZE.org  
(日本語訳：NPO法人ピルコン)

「どんなことが不安？」  
「いやなときは『いや』って言える？」  
「避妊の方法は？」  
「避妊に失敗したら？」  
妊娠する可能性もあるし、性感染症  
のリスクもある。お互いどんなふうに  
思っているのか、話してみよう。



こんなときは  
妊娠しているかも…

妊娠すると月経が止まります。妊娠  
した場合には、次の月経予定日の前後  
から妊娠検査薬で反応が陽性になり  
ます。

妊娠検査薬は、ドラッグストアなど  
で買うことができます。妊娠検査薬で  
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ま  
しょう。陰性でも1週間後に再検査し  
ましょう。

妊娠について正確な判断ができる  
のは産婦人科の医師だけです。妊娠か  
も？って思ったら…信頼できる先  
生や身近な大人に相談しましょう。



【妊娠するとどうなる？】  
性を学ぶセクソロジー



【受診は】  
みやざき医療ナビ

より効果的な避妊方法は？

残念ながら、100%確実で、100%安全な避妊法はありま  
せん。妊娠すると困るときは、性的接触をしないか、きちんと  
避妊しましょう。

避妊は相手まかせに  
しないこと。



【情報が必要なときは】  
#つながるBOOK



もし、思いがけず妊娠をした場合は

育てられるかな…。信頼できる大人と  
一緒に現実的に考えて決めていくことが  
大切です。



宮崎県の思いがけない  
妊娠などの相談窓口



全国のにんしん SOS  
相談窓口

あくまでも  
緊急的な手段だけど  
“もしも”のときに。

避妊に失敗しちゃった！

避妊に失敗したときには、72時間以  
内に緊急避妊薬(アフターピル)を服用  
すれば妊娠を回避できる可能性があり  
ます。



緊急避妊に係る  
取組について  
厚生労働省

