

大切にしよう

ヘルス

ライツ

自分の身体と権利



セクシュアル・リプロダクティブ・ヘルス/ライツ啓発パンフレット

静岡県

セクシュアル・リプロダクティブ・ヘルス / ライツ (SRHR) って言葉知ってる？

リプロダクティブ・ヘルスは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**本人の意思が尊重**され、自分らしく生きられることを意味しています。

リプロダクティブ・ライツは**自分の身体に関することを自分自身で決められる権利**を意味します。

こころとからだの決定権は自分自身にある！！ということ

- ✦ 恋愛をするかしないか
- ✦ だれと性的交渉をもつか
- ✦ 結婚をするかしないか
- ✦ 子を持つか持たないか
何人持つか
それはいつか

全部自分で決められる！！

セクシュアル・リプロダクティブ・ヘルス/ライツは「SRHR」とも言います。「SRHR」という言葉には「**セクシュアル・ヘルス**」「**セクシュアル・ライツ**」「**リプロダクティブ・ヘルス**」「**リプロダクティブ・ライツ**」という4つの言葉が含まれています。

S

セクシュアル・ヘルス

自分の「性」に関することについて、心身ともに満たされて幸せを感じられ、またその状態を社会的に認められていること



R

セクシュアル・ライツ

性のあり方を自分で決める権利で、自分のプライバシー、自分の性的な快楽や自分の性のあり方を自分で決められること



H

リプロダクティブ・ヘルス

妊娠・出産など生殖に関わるすべてにおいて、単に病気がないだけではなく、身体的、精神的、社会的に完全に良好な状態（＝ウェルビーイング）であること



R

リプロダクティブ・ライツ

産む・産まない、いつ・何人子どもを持つかなど、生殖に関することを自分で決める権利で、そのために必要な情報やサービスを得られること



日本ではまだ聞きなれないセクシュアル・リプロダクティブ・ヘルス/ライツ (SRHR) でも身近にこんなことはありませんか？

性的なこと
誰に相談したら
いいのかわからない

生理痛は
がまんするものなの？

性的同意って
どういうこと？

避妊するのは誰？

妊娠したらもう
産むしかないの？

HPVワクチンって
打たなくて
良かったのかな？

信頼できる
情報に
アクセスしよう!!



#つながるBOOK



女性の健康推進室
ヘルスケアラボ

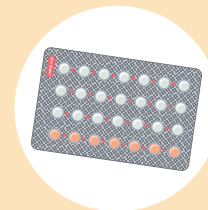


静岡県
男女共同参画課

SRHRにまつわる「キーワード」

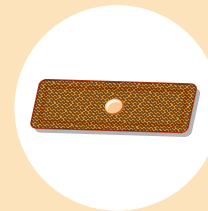
★ 低用量ピル ★

低用量ピルは、月経痛やPMS（月経前症候群）などの症状を緩和し、子宮内膜症など将来の不妊を予防します。避妊にも99%効果があります。



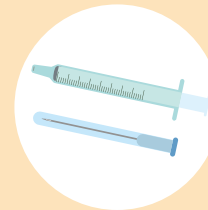
★ 緊急避妊薬 ★

緊急避妊薬は、性交後72時間以内であれば服用することができます。より早く服用することで、避妊効果が高まります。（経口中絶薬とは異なります）



★ HPVワクチン ★

性別に関わらず、ウイルス(※)が原因となるガン（子宮・のど・肛門など）を予防できます。
※ヒトパピローマウイルス(HPV)



★ 性的同意 ★

相手の意思を確認しましょう！YesかNoか保留なのか？
保留は「今はNo」ということです。



★ フェムテック ★

Femtech（フェムテック）とは、Female（女性）とTechnology（テクノロジー）をかけあわせた造語です。「月経」「妊よう性」「妊娠期」「更年期」など、女性特有の健康課題をテクノロジーで解決する製品やサービスを指します。



★ SOGI ★

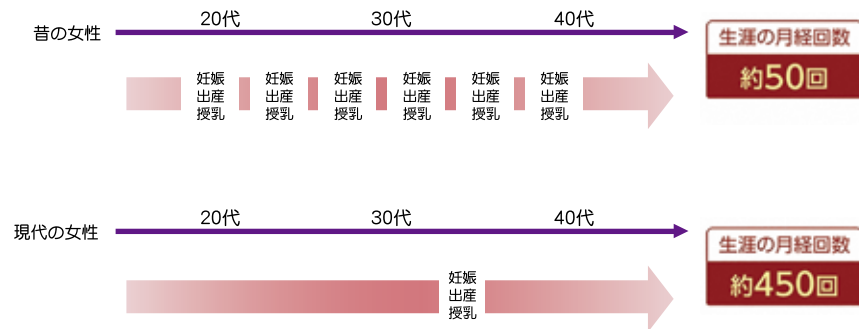
SOGI(ソジ)とは「性的指向」(Sexual Orientation)と「性自認」(Gender Identity)の頭文字をとった言葉です。「性表現」(Gender Expression)のEを加えて「SOGIE」ともいいます。



プレコンセプションケア

プレコンセプションケアとは**妊娠する前から健康に向き合う**ことです。女性やパートナーにとって、とても大切なことです。

◆現代女性の月経回数は昔の女性の9倍◆



出典：(公社)女性の健康とメノポーズ協会 webサイト(<https://www.meno-sg.net/>)

昔は子どもをたくさん産むケースが多かったのですが、現代は異なります。そのため子宮や卵巣に過剰に負担がかかり、婦人科系の病気や貧血が深刻な課題です。

◆「やせ」による健康問題◆

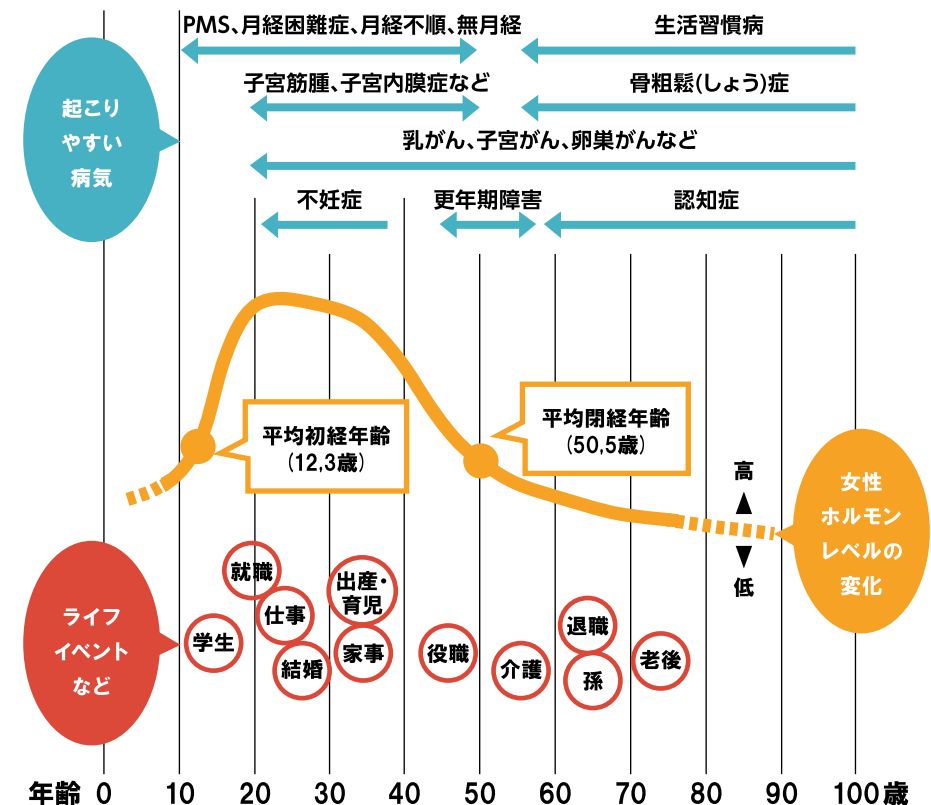
「やせ」とはBMI※ 18.5未満の人のこと。20代女性の4～5人に1人は「やせ」です。やせの女性は、**排卵障害により不妊のリスク**があります。また骨密度の低下などにより**将来要介護のリスク**も高まります。 ※BMI=体重kg÷(身長m)²

◆男性の不妊◆

喫煙、過度のアルコール摂取、肥満、ストレス、性器への過度な刺激による**射精障害**など様々なことが原因となります。

ライフプランと健康

◆女性は生涯、女性ホルモンの影響を受けています◆



出典：(株)明治Femlink Lab.(フェムリンクラボ) <https://www.meiji.co.jp/learned/femlink-lab/>
一般社団法人「女性の健康とメノポーズ協会」の資料を基に作成

年齢と共にからだは変化していきます。**将来のライフプランを**考えて日々の生活や健康と向き合っていきましょう。

ここからからの決定権は自分自身にあります

悩んだり、困ったりしたときは



詳細は▶

女性の悩み・男性の悩み

- 静岡県 あざれあ女性相談

☎054-272-7879

このほかにも女性相談窓口を設置している市町があります



- 静岡県 あざれあ男性相談

☎054-272-7880

- メンズほっとライン静岡（静岡市）

☎054-274-0105

- あいホール 男性の生き方相談（浜松市）

☎053-412-0352

DV相談

- DV相談ナビ

☎#8008

- DV相談プラス

☎0120-279-889

24時間365日メール、チャットもあります

若者の悩み相談

- 静岡県 うちあけダイヤル
（若者こころの悩み相談窓口）

☎0800-200-2326

- 思春期健康相談室
ピアーズポケット

☎055-952-7530

性犯罪・性暴力被害に関すること

- 静岡県 性暴力被害者支援センターSORA（そら）

☎#8891

☎0120-8891-77

※NTTひかり電話はこちら

- 警察 性犯罪被害相談

☎#8103（ハートさん）

- よりそいホットライン

☎0120-279-338

思いがけない妊娠のこと

- 静岡県 しずおか妊娠SOS

☎080-7206-2409

性の多様性に関すること

- 静岡県LGBT電話相談

☎0120-279-585

本書の作成にあたり、以下の方々に御協力いただきました。心から感謝申し上げます。
船津裕子さん（船津クリニック薬剤師、思春期保健相談士、NPO法人女性医療ネットワーク副理事長）、
佐々木睦美さん（保健師）、長澤弘子さん（NPO法人浜松こどもとメディアリテラシー研究所理事長）

発行：静岡県くらし・環境部 男女共同参画課
企画・編集：一般社団法人静岡県地域女性団体連絡協議会

2026年7月発行

この印刷物は、5,000部作成し、1部あたりの印刷経費は9.3円です。