



二十歳を迎えられたみなさんに伝えたいこと



二十歳を迎えられたみなさん、おめでとうございます。自分や相手を守るためには、性に関する正しい知識が欠かせません。性行動は「自分自身」「相手」「これからの生活」に大きく関わります。よりよい人生を歩むために、今一度、自分の心や体、将来のことを一緒に考えてみましょう。

性行動する前に確認してみよう！

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 自分と相手を大切にできている？ | <input type="checkbox"/> 予期せぬ妊娠や性感染症のリスクについて知っている？ |
| <input type="checkbox"/> 自分の考えを相手に伝えられる？ | <input type="checkbox"/> 予期せぬ妊娠や性感染症を防ぐ知識はある？ |
| <input type="checkbox"/> お互いが性行動について同意している？ | <input type="checkbox"/> 性感染症に感染している可能性があれば検査している？ |

予期せぬ妊娠や人工妊娠中絶で生じる影響

心身の負担

経済的負担

今後の人生設計

学業・仕事

中絶手術の
合併症

生理前後にかかわらず、いつでも妊娠する可能性があります。**あなたとパートナーを守るため、予期せぬ妊娠を避け、性感染症を予防するため、必ずコンドームを使用しましょう。**

「緊急避妊薬」について

コンドームの破損等で妊娠の可能性がある場合、**性交から72時間以内**に**緊急避妊薬**を服用することで、高い確率で妊娠を防ぐことができます。しかし、緊急避妊薬の避妊効果は100%ではありません。緊急的な手段・備えとして覚えておきましょう。記載しているQRコードから「緊急避妊に係る対面診療可能な産婦人科医療機関」を確認できます。

●緊急避妊に係る診療可能な産婦人科医療機関一覧
(厚生労働省 HP)



知ってほしい「プレコンセプションケア」

プレコンセプションケアは、**生涯を健康に過ごすため、将来の選択肢を増やすために、男女問わず大切なヘルスケア**です。まずは、**プレコンチェックシート**で今の自分をチェックしてみましょう！

食生活

運動

体重

睡眠

アルコール
・喫煙

メンタル
ヘルス

健康
チェック

歯

ライフ
プラン

プレコンチェックシート



鳥取県 HP

●無料・匿名で**性や健康のこと**について相談できます！

性と健康の相談センター（米子保健所）

電話相談：8時30分から17時15分
来所相談：9時から17時

電話：0859-31-9319

とっとり妊娠 SOS

相談フォーム・電話・対面
で相談できる



とっとり妊娠 SOS HP

とりともっと（LINE 相談）

※火・木・土の14時～21時



性感染症について知っていますか？

性感染症は性行為で感染する病気です。若者を中心に感染者が増加しています。性感染症を**放置**すると男女ともに**不妊症**をおこすことがあります、さらに妊娠・出産時に**母親から赤ちゃんに感染**する危険性があります。

性感染症のほとんどは**コンドーム**で予防できます。感染が心配な場合は放置せずに検査を受け、治療が必要な場合は、パートナーも一緒に治療を受けましょう。



〈 主な性感染症の特徴と症状 〉

病名	特徴	症状	
		男性	女性
梅毒	皮膚や粘膜の小さな傷から細菌が侵入して感染し、やがて全身に広がり様々な症状、後遺症を引き起こす。近年急増中。	感染後約3週間で、感染部位に大豆くらいの赤くて硬い痛みのないしこりができる。これに気づかなかったり、放置すると、2～3週間で自然にしこりが消えることもあるが、治ったわけではなく、全身に細菌が広がって数か月から数年後に発疹や脳の障害などが出てくる。	
性器クラミジア感染症	男女ともに感染者が多いが、症状の出ないことが多い。20代以下の感染者が多い。	尿道に軽い炎症を起こし、排尿時にしみる。尿道から薄い分泌液が少し出る。半数の方は無症状。	不正子宮出血や軽い下腹部痛、性交痛。8割の方が無症状。
淋菌感染症（淋病）	最近特に男性の間で感染が広がっている。	尿道炎になり、強い排尿痛、尿道口に発赤。尿道から濃い黄白色の分泌物が多量にでる。	おりものの増加、軽い排尿痛、頻尿。
B型肝炎	感染経路として血液を介する事が多いが、性行為によっても感染する。	全身倦怠感、食欲不振、黄疸などの症状が出ることもある。無症状の場合も多い。	
尖圭コンジローマ	湿った部位にいぼがびっしりできる。子宮頸がん、外陰がんを引き起こす可能性もある。	性器・肛門周囲に淡黄色や薄い茶色のいぼができ、放置するとカリフラワー状になる。	
性器ヘルペス感染症	女性に多く、感染するとウイルスが潜伏し、皮疹をくり返す。	陰茎包皮や亀頭などに複数の小さな水疱が出る。数日後に破れ、痛みを伴う浅い潰瘍となる。	外陰部に複数の水疱ができ、破れて潰瘍となる。強い痛みによる排尿困難や発熱を伴う。
トリコモナス症	トリコモナス原虫が病原体。女性に多くみられる。	排尿時の軽い痛み。無症状のことが多い。	膣炎や外陰炎をおこし、悪臭を伴うおりものやかゆみがある。

性感染症に感染していると HIV に感染しやすくなります。HIV は免疫力を低下させ、無治療の場合、数年～10年で**エイズ**を発症します。

米子保健所で HIV・性感染症の検査を
無料・匿名で受けられます！



米子保健所 HP

【発行】鳥取県西部総合事務所米子保健所
(0859-31-9318)

R7.12月作成