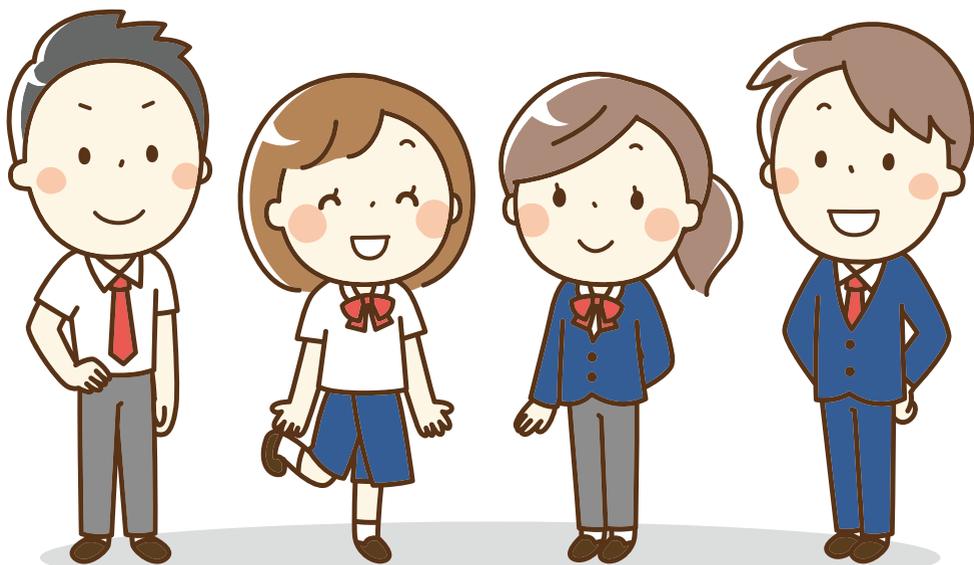


幸せな未来のために、  
今、知っておいてほしいこと



酒田市



# 未来予想図を作ってみよう



15歳

18歳

20歳



80歳

70歳

60歳

50歳



このリーフレットは、これからいろいろな人生の選択をしていく中学生が、自分のライフプランをイメージする中で、妊娠や出産について正しい知識を持ってほしいと願い作成しています。結婚や出産は個人の選択になりますが、正しい知識や様々な価値観、多様性を知り、選択することができればと思います。

どんな人生にしたいかな？

ライフイベントを書きこんだり、シールを貼ったりして未来をイメージしてみよう！



25歳

30歳

35歳

40歳





# 将来を具体的に イメージしてみよう



**【生活スタイル】**  
どんな大人になりたい？  
どこでどんな生活？

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**【結婚について】**  
する？しない？  
何歳でどんな人と？

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**【仕事について】**  
やりたい仕事

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



こどものいる生活？  
何人？  
こんな父・母に  
なりたい

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





# 自分のことを もっと知ろう

家で、学校で  
頑張っていること



困った時  
相談できる人

\_\_\_\_\_ さん

苦手なこと



友だちからみた  
自分のよい所



妊娠・出産

なぜなぜ

クイズ



(○×)

- Q1 喫煙は妊娠に悪影響を及ぼす。
- Q2 1人目を出産した時の母の平均年齢は、20代である。
- Q3 高齢出産とは50歳以上での出産のことを言う。
- Q4 卵子の数は、妊娠適齢期の20～34歳頃に一番多くなる。
- Q5 精子も老化する。
- Q6 無理なダイエットをすると将来、妊娠しにくくなる。
- Q7 10組に1組の夫婦が不妊（こどもができにくい）と言われている。
- Q8 不妊は女性だけの問題だ。
- Q9 不妊治療（不妊症の原因を調べ、妊娠しやすくするための治療）をすれば、必ず妊娠できる。
- Q10 晩婚化とは、夕方から夜にかけて結婚式をすることを言う。
- Q11 妊娠してもお酒を飲んでもよい。
- Q12 赤ちゃんはお母さんのお腹の中で耳が聞こえている。

# 望まない妊娠は、 急なライフプラン変更を迫られます。 病気や不妊の原因にもなります。



中学生は、からだは大人へと近づいていますが、精神的・社会的には未成熟といえます。性の違いや、ひとりひとりの心や体の違いを理解し、人間として尊重しあい、励ましあえる関係を作っていくことが大切です。

性行為や避妊も含めた正しい知識を持たず、一時の感情や衝動にまかせて行動すると、望まない妊娠を招いたり、相手の気持ちを傷つけたりすることがあります。また、性感染症につながることもありますし、その結果、不妊症になることもあります。



テレビ、インターネット、携帯電話（スマートフォン）、SNS等が普及し、私たちの周りには性に関する情報があふれています。すべてが正しい情報ということではありません。本当に必要な情報なのか、信頼できる情報なのかを判断し、行動することが大切です。SNS等のつながりから、犯罪に巻き込まれることも増えています。



あなたも望まれて生まれ、お父さんお母さんたちに大切に育てられてきたと思います。これからも、自分を大切に生きてほしいと思います。自分を大切にすることが、きっと将来の幸せにつながるはずです。





# 妊娠・出産

Answer

## なぜなぜクイズ 回答・解説

A 1 正解 ○

喫煙は、月経不順や不妊などの原因になったり、妊娠、出産やこどもの健康に悪影響を及ぼしたりします。また、狭心症や心筋梗塞、肺炎腫等さまざまな病気の危険因子となりますし、発がん物質も含まれているので、がんにもなりやすくなります。自分が吸わなくても、副流煙でも悪影響があります。

A 2 正解 ×

第1子出生時の母親の平均年齢は2022年は30.9歳であり、上昇傾向にあります。(P14・表3参照)

A 3 正解 ×

35歳以上での出産を高年齢出産と言います。高年齢出産は早産を含め妊娠中の異常や、出産時に危険が伴うこともあります。赤ちゃんが犠牲になるリスクも高くなります。低出生体重児や先天性の病気の割合も上昇します。

A 4 正解 ×

卵子の数は、出生時は200万個、思春期には20～30万個、そして閉経時には0に近づきます。年齢とともに卵子の数は減少し、老化もします。

A 5 正解 ○

精子にも老化があり、35歳になると運動率、質が低下し、50歳を過ぎると遺伝子の異常が起こりやすくなります。

A 6 正解 ○

体重が減ることによって女性ホルモンが不足し、生理不順や排卵障害を起こすことがあります。急激なダイエットは妊娠に悪影響を及ぼします。

A 7 正解 ○

日本では妊娠を希望する夫婦が1年(2015年～)を経ても妊娠しない場合、不妊症と言っています。不妊症の発現率は、10組の男女に1組の割合と言われています。

A 8 正解 ×

妊娠するのが女性ということもあり、不妊は女性だけの問題と思われがちですが、原因は女性のみ41%、男性のみ24%、両方24%、検査をしても原因となる問題が見つからない場合も11%ほどあります。

A 9 正解 ×

不妊治療をすれば必ず妊娠、出産できるとは限りません。体外受精で妊娠できる確率は32歳までで5回に1回程度、39歳で10回に1回程度、43歳で50回に1回程度と報告されており、40歳を過ぎると難しくなります。(P13・表2参照)

A 10 正解 ×

平均初婚年齢が、以前と比べ高くなる傾向をさす言葉です。全国的に晩婚化傾向にあり、平均初婚年齢が2005年には男性29.8歳、女性が28.0歳でしたが、2022年には、男性31.1歳、女性29.7歳でした。(P14・表3参照)

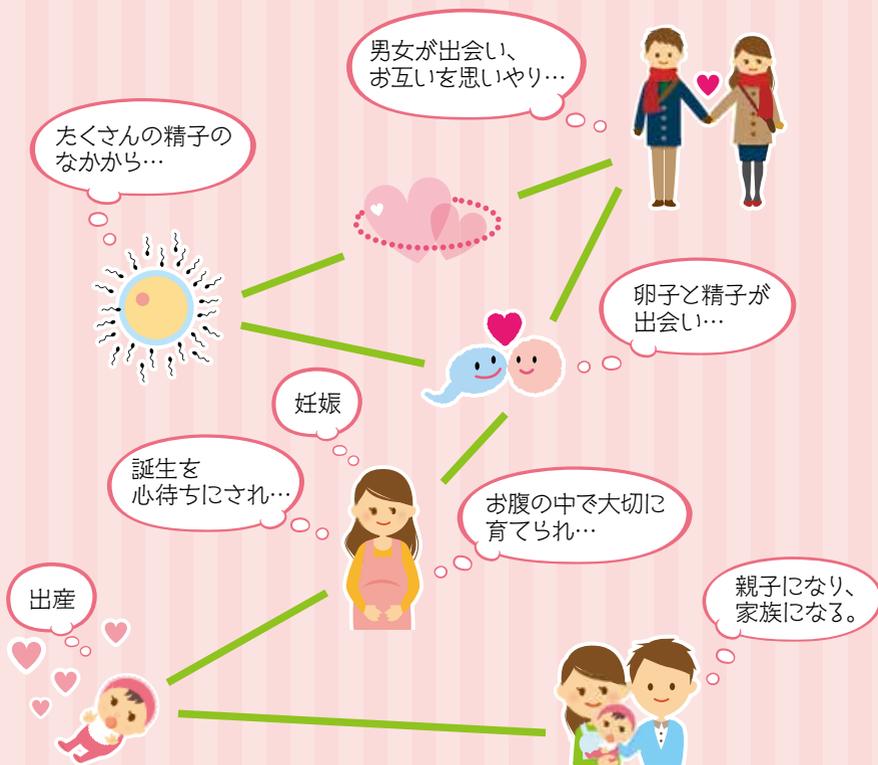
A 11 正解 ×

妊娠中の飲酒は、お腹の赤ちゃんの成長発達の遅延、低出生体重児、胎児性アルコール症候群の発生の可能性が高くなります。妊娠中の飲酒はやめましょう。

A 12 正解 ○

お腹の赤ちゃんの耳は、諸説ありますが妊娠6ヶ月頃には聞こえると言われています。羊水の中でお母さんの心臓の音や会話する声を聞いています。たくさん話しかけてあげたいですね。

# 妊娠すること、出産することって いろんな出会いがあって とってもステキなことなんです



## いろいろな価値観や多様性を尊重する社会へ

誰もが安心して暮らせる社会のため、性別・人種・国籍・年齢・性的指向や性自認・障害の有無や体の特徴・感じ方や考え方・得意や不得意など、一人一人の多様さは、社会全体にとって尊重されるべきという考え方を聞く機会が増えています。性別での役割意識や結婚・出産・家庭の持ち方も、考え方は人それぞれ。日常の中でいろいろな価値観に触れ、多様性を知り、自分なりの幸せや価値観を見つけていけるといいですね。

# あかちゃん登校日アンケート

## ～中学3年生～

中学校に赤ちゃんが登校しました。中学生が赤ちゃんにふれあった感想、抱っこした時の感想、赤ちゃんのお母さんの話をきいての感想です。

中学生の  
コメント



赤ちゃんって、  
温かい。

赤ちゃんは人を笑  
顔にするというこ  
とがわかった。



育児は大変なことだけ  
ど、子どもを大切に思  
うからこそ頑張れるん  
だと感じた。



赤ちゃんは命の  
大切さを教えて  
くれるんだなと  
思った。

母親の大変さや工夫を知り、  
自分の母の大変さがわかっ  
た。赤ちゃんを育てるのは大  
変そうだけど、笑顔によって  
忘れてしまうようだった。

命の重さを感じるこ  
とができたい、人間  
てすごいなってあら  
ためて思った。

お母さんが子どもを  
見つめるまなざしが  
とても優しくかったの  
が、一番印象に残っ  
ている。

今、自分が小さい頃の記憶はあ  
まりないけど、きっと自分もこ  
のくらい大切に育ててもらった  
と思うので、ここまで育ててく  
れた両親に心から感謝したい  
と感じた。そして、これからは  
両親も支えたいと思った。

子育てはすごく大変  
なイメージだったが、  
その分楽しさもある  
と思った。

すごく心があたたくな  
り、早く自分も赤ちゃん  
がほしいなと思った。す  
ごく愛があるなと思った。

大変な思いをして産んでくれた  
命はムダにできないと思った。  
一生懸命子育てをしてくれて、  
ここまで成長できたので私は一  
生懸命生きようと思った。



# もうすぐパパ、ママになるひとは こんな幸せな気持ちで あかちゃんを待っています

マタニティ教室  
アンケートより

こどもにたくさん絵本  
を読んであげたい…

3人で川の字になって  
寝たいな～

あかちゃんが  
きてくれるのが、  
たのしみ

生まれてくる  
子どもを幸せに  
したい…

親になる  
責任を  
感じた…

ひとりじゃないと思う  
ことが多くなった

あかちゃんのため  
に食事を気をつけ  
ようと思った

おなかのあかちゃん  
に会えるのが、すごく  
楽しみ

自分の親や夫の親（祖  
父母）と遊ばせてあげ  
られることが楽しみ

ミルクをあげたり、お  
風呂に入れたり、な  
んでも楽しみ…早く  
抱っこしたいな



# 小さな幸せ、本当は大きな幸せ

子育てって大変。でも大変なことだけでなく、それ以上に大きな喜びがあります。子育て中のパパ・ママからの一言です。

子育て  
パパ・ママの  
コメント



子育てって大変でイライラすることもあるけど、こどもの寝顔は天使のよう・・・  
かわいい寝顔に癒される。

こどもの思いがけない発想に、毎日がおもしろいですよ！

泣いたり、すねたり、怒っても、ケロッとしてすぐ笑う。  
子どもってすごい！

出産後、こどもに会えた時、嬉しくて涙が出てきた。

「早く!」とか「ダメ!」とか、怒ったり急かすことが多い私に、笑って毎日「大好き」って言ってくれる息子。こんな人、世界中で一人かも・・・

母になったなと思う。自分のことより、いつもこどものことを優先している自分がある。

こどもを連れていっていると知らないおばあちゃんたちが声をかけてくれる。人って親切なんだと感じることが多くなった。

息子と夫が一緒にお風呂に入り、楽しそうに会話しているのが聞こえてきたとき、ほんわかした気持ちになり、幸せだなと思う。

立会いして感動。父としての気持ちが芽生えました。

外遊びのとき「パパー」ときてくれると嬉しい。

はじめてのおっぱい  
はじめてのごはん  
はじめてのハイハイ・・・  
子育ては、はじめて記念日がいっぱいでハッピーですよ。



# 妊娠について

## 【妊娠から出産まで】

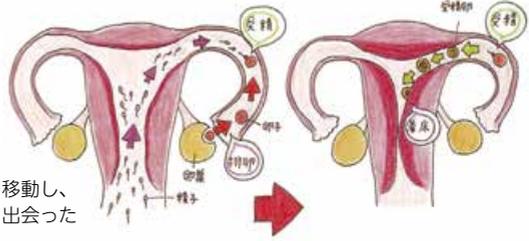
### ①排卵と射精

28日周期の女性では、月経開始予定日の前日から数えて12～16日前に排卵があります。  
卵子の寿命は約1日です。  
男性の1回の射精で1～3億の精子が送り出されます。精子の寿命は約3日間です。

### ②セックス

### ③受精

排卵された卵子は子宮に向かってゆっくり移動し、射精で送り込まれた精子とタイミングよく出会ったときに受精卵になります。



### ④妊娠の成立

受精卵は分裂を繰り返しながら卵管を進み、妊娠に備えて厚くなった子宮の内膜に着床すると、妊娠の成立です。

受精から着床までは1週間。

次の月経が来ない時点で妊娠4週目。最初の4～8週は赤ちゃんが薬剤などの影響を受けやすい時期。月経が少しでも遅れたら医療機関を受診し、妊娠の診断を受け、その後、市町村の窓口にて妊娠届けを申請し、母子健康手帳をもらいます。

### ⑤赤ちゃん誕生

妊娠40週目前後が分娩予定日になります。

## 【妊娠すると…】

ガラガラ.com

おなかの赤ちゃんの成長に伴い、女性の身体や心はいろいろ変化します。

妊婦健康診査を受けて、赤ちゃんの育ち具合や母親の健康状態を診てもらい安心して出産を迎えましょう。

## こころと体の変化を知ろう！

### 初潮

女性

卵巣から女性ホルモンが出て、乳房がふくらみ、月経が始まります。異性への関心が強くなります。



10

20

思春期

### 妊娠・出産

月経も安定してきます。妊娠・出産を考えるのに最適な時期です。仕事と家庭のバランスを考える時期です。



30

40

成熟期

### 閉経

卵巣の卵子が少なくなり、閉経を迎えます。女性ホルモンの分泌がほとんど無くなり、更年期症状や骨粗鬆症、動脈硬化症などの病気も出やすくなります。



50

60

70 (歳)

更年期

老年期

### 精通

男性

男性ホルモンにより骨・筋肉が発達し、変声し、恥毛・ひげなどが生えます。精通もあり、異性への関心が強くなります。



### 精子の数・活動性もよい

パートナーとともに、妊娠、出産や仕事と家庭のバランスを考える時期です。



### やる気や体力の変化

男性ホルモンが低下し、疲労感や気力低下、筋力の衰え、性欲低下を感じることもあります。



(\*出典1)

# 男性・女性ともに妊娠・出産には適した年齢があります

日本人の平均寿命は延びています。20～30歳代は、仕事を始めたり、家庭を持ったり、社会の中で自分の役割が充実する重要な時期です。ライフプランを考える中で、子どもを持つ時期についても、早くからよく考えておく必要があります。

## ◎女性について……………

特に、妊娠・出産には適した年齢があります。女性の卵子は、加齢とともに質・量共に低下する(表1)ため、自然に妊娠する力は30歳から下がりはじめます。

「いつでも子どもは持てる」と思いがちですが、女性の年齢が上がると、不妊治療を受けても、なかなか妊娠しないことが分かっています(表2)。

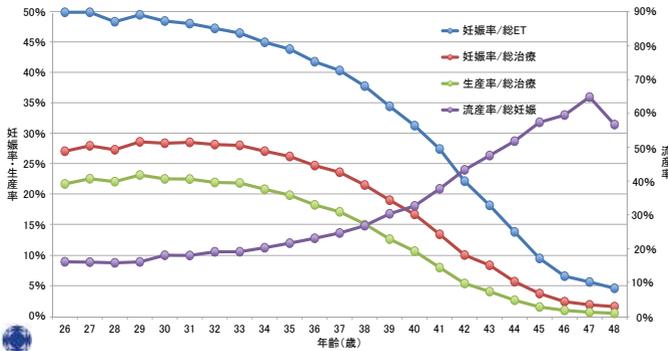


## ◎男性について……………

加齢とともに、妊娠率が低下します。

< 表1：女性の各年齢における妊娠率の変化 >

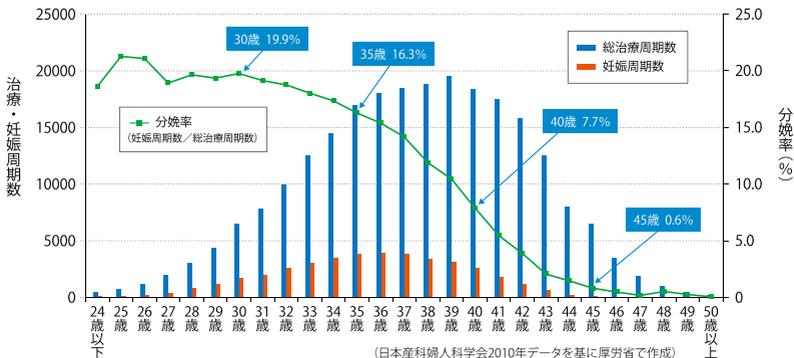
### 30代から妊娠率は低下していきます



参考：日本産科婦人科学会 ARTデータブック2022

< 表2：女性の年齢別の不妊治療における分娩率 >

被治療者の年齢が30代後半以上になると、年齢が上がるほど生産分娩率は低下し、45歳以上では1%未満となります。

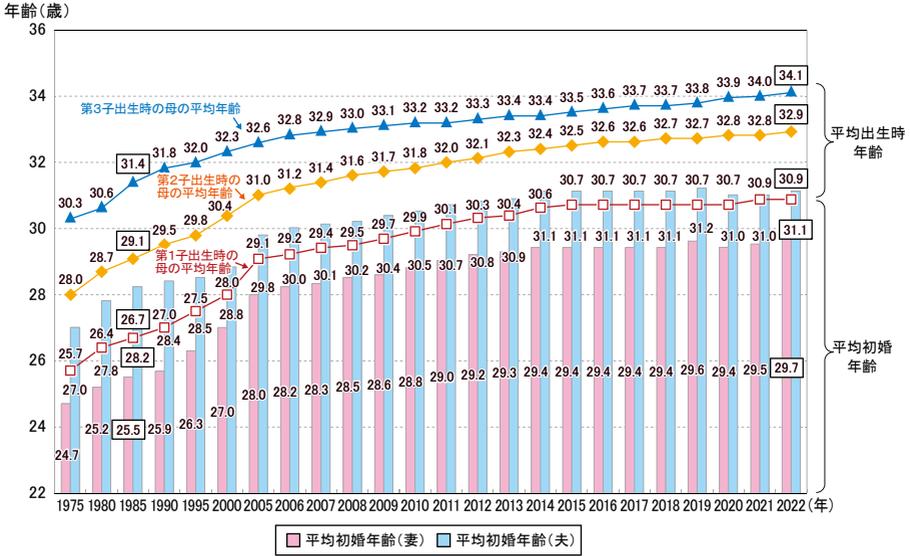


(日本産科婦人科学会2010年データを基に厚労省で作成)

(\* 出典1)

＜表3：平均初婚年齢と出生順位別母の平均年齢の年次推移＞

晩婚化が進み、出産時の母の年齢も上昇傾向にあります。



資料：厚生労働省「人口動態統計」

(\*出典2)

出典1：「知っていますか？男性のからだのこと、女性のからだのこと

～健康で充実した人生のための基礎知識～

平成24年度厚生労働科学研究補助金（成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業）

「母子保健事業の効果的実施のための妊婦健診、乳幼児健診データの利活用に関する研究」

出典2：「結婚に関する現状と課題について」（こども家庭庁）

これから迷うこともあるけど  
自分を大切にしてお過ごしほしい。  
人間関係、交際のこと、  
妊娠のこと、こころとからだの  
ことなど悩むことがあったら、  
身近な大人に相談してみましよう。





酒田市ホームページ  
ダウンロード版

**編集・発行：酒田市健康福祉部健康課**

〒998-0036 酒田市船場町2丁目1-30

TEL (0234) 24-5733

FAX (0234) 24-5778

令和7年6月