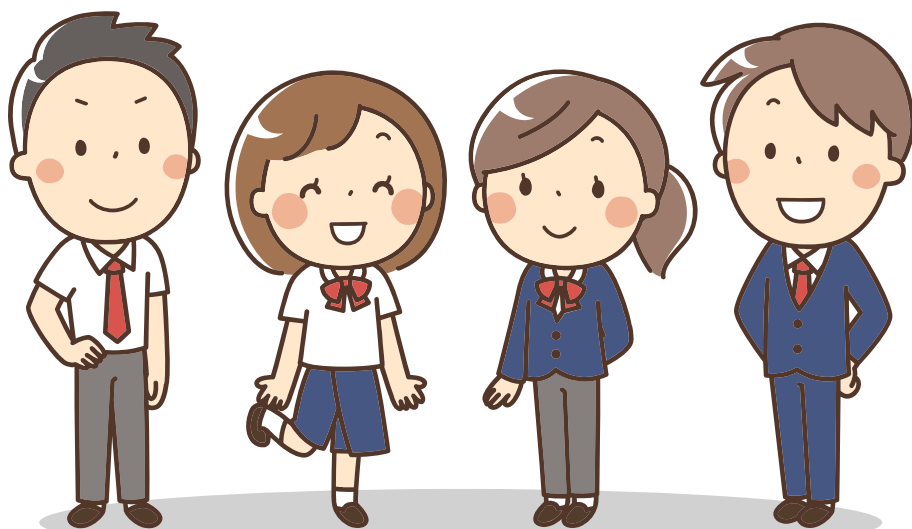


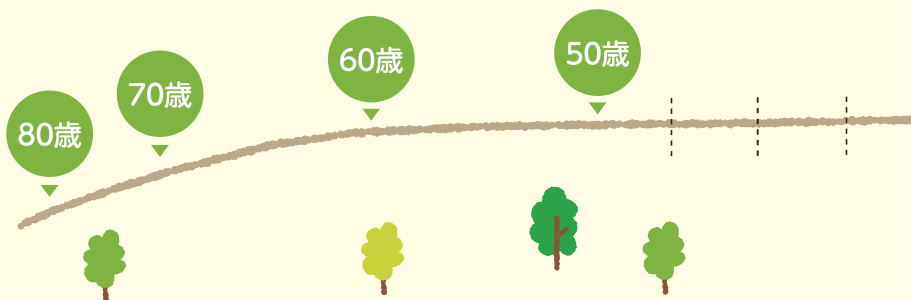
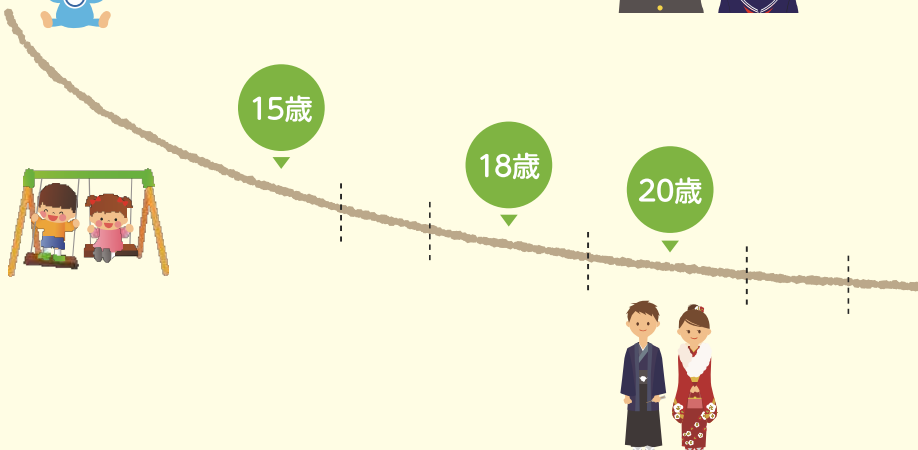
幸せな未来のために、
今、知っておいてほしいこと



酒田市



未来予想図を作ってみよう



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

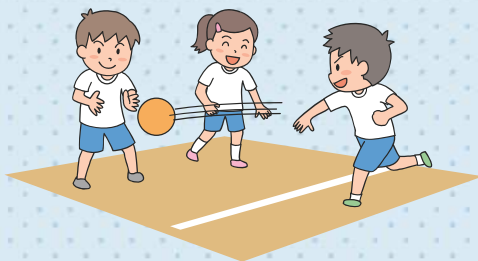
40歳





さん





どんな時に
「楽しい!」「おもしろい!」と
感じる?



クラスや部活の中で
どんな役割を
していることが多い?





将来を イメージしてみよう



「ちょっとおもしろそう」と
感じる仕事はある？
どんな大人になりたい？

自分の
「好き」や「得意」を
伸ばせる進路は
どこだろう？



今の勉強や部活動は、
未来の自分にとって
どんな「強み」や
「道具」になるだろう？



結婚したい？
したくない？
それはどうして？



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。

健康

なぜなぜ

クイズ

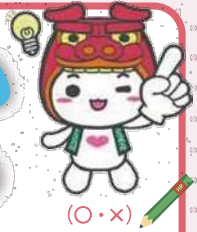


- Q1 朝食を毎日食べている中学生の割合は80%以上である。
- Q2 普段の水分補給に最適な飲み物はスポーツドリンクである。
- Q3 歯ブラシで歯を磨いた時、歯は6割くらいきれいに見える。
- Q4 入浴はシャワーだけでも湯船につかるのと同じ効果がある。
- Q5 太りすぎは生活習慣病になるリスクが高いが、やせすぎは問題ない。
- Q6 SNSの利用時間が長いほど多幸感（幸せを感じる度合い）が高くなる。
- Q7 タバコを吸うと歯周病になりやすい。
- Q8 電子タバコには有害物質は含まれていない。
- Q9 寝る直前までスマホを使うと眠りの質が下がる。
- Q10 普段夜更かしをしても休日に寝だめすれば問題ない。
- Q11 10代前半の人の必要な睡眠時間は6時間である。

Question

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。



なぜなぜクイズ 回答・解説

- A1** 正解 ○
朝食をとると脳にエネルギーがしっかり届くので、勉強に集中しやすくなります。
- A2** 正解 ×
スポーツドリンクは糖分が多すぎるため、日頃の水分補給は水が麦茶がおすすめです。
- A3** 正解 ○
デンタルフロスや歯間ブラシも使うと9割除去できます。
- A4** 正解 ×
湯船につかることで血行が良くなり、リラックス効果があります。
- A5** 正解 ×
やせすぎでもリスクはあります。
- A6** 正解 ×
勉強時間と睡眠時間が削られ、授業中に眠くなったり、集中力が落ち、結果としてテストの点数が下がったり、やる気が出なくなる場合があります。
- A7** 正解 ○
歯ぐきの血流が悪くなり、免疫の働きが弱まり、非喫煙者に比べ歯周病になりやすく、悪化もしやすいとされています。
- A8** 正解 ×
ゼロではありません。
- A9** 正解 ○
画面のブルーライトが脳を覚醒させ、睡眠の質を下げます。
- A10** 正解 ×
生活リズムが乱れ、体調不良の原因になります。
- A11** 正解 ×
8時間以上の睡眠が推奨されています。睡眠不足は心身や記憶力にも影響を及ぼします。



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、肺気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・表参照)

A 3 正解 ×

35歳以上での出産を高齢出産と言います。高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ています。羊水の中でお母さんの心臓の音や会話を声聞いています。たくさん話しかけてあげたいですね。

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。

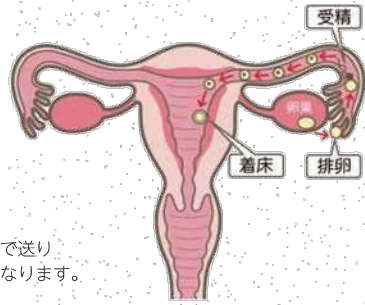
卵子の寿命は約1日です。

男性の1回の射精で1～3億の精子を送り出されます。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、市町村の窓口で妊娠届けを申請し、母子健康手帳をもらいます。

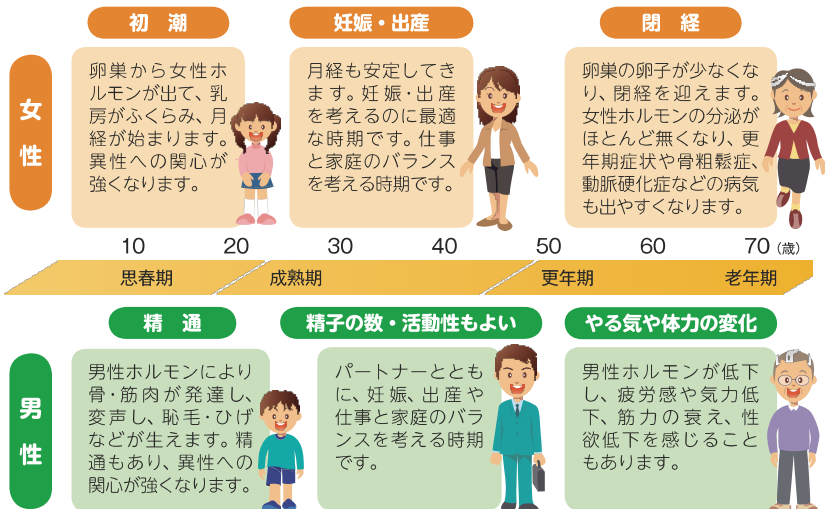
⑤赤ちゃん誕生

妊娠40週目前後が分娩予定日になります。

【妊娠すると…】

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！



(*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。

◎男性について.....

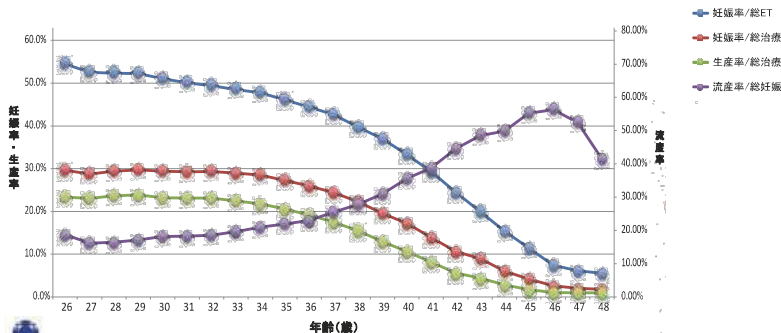
加齢とともに、妊娠率が低下します。

「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)。



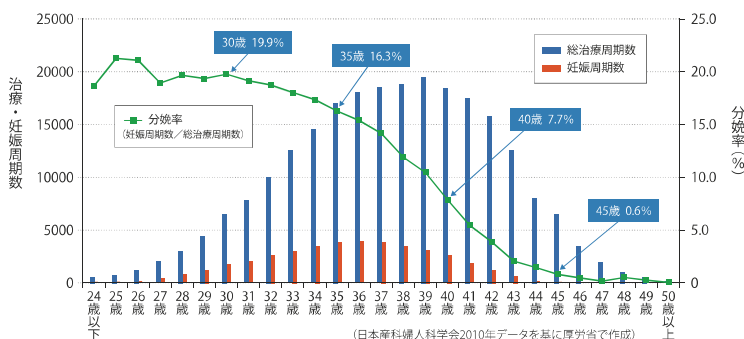
＜表1：女性の各年齢における妊娠率の変化＞

30代から妊娠率は低下していきます



＜表2：女性の年齢別の不妊治療における分娩率＞

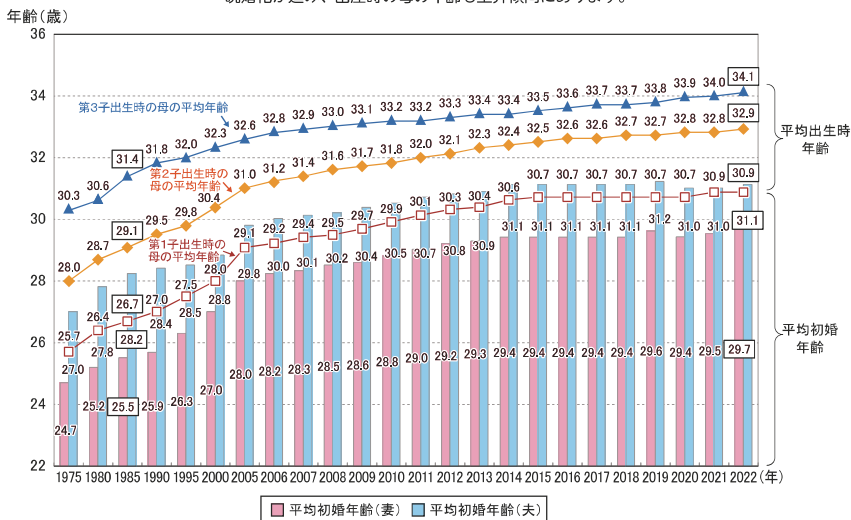
被治療者の年齢が30代後半以上になると、年齢が上がるほど生産分娩率は低下し、45歳以上では1%未満となります。



(*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

自分を大切にして過ごしてほしい。

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ょう。





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8年6月