

Introduction

「リプロダクティブ・ヘルス/ライツ」
ってなあに？

▶リプロダクティブ・ヘルス/ライツとは____
SRHR (Sexual and Reproductive Health and Rights)
のことを言います。
和訳すると、「性と生殖の健康と権利」と訳せます。

リプロダクティブ・ライツ

子どもを産む・産まない、いつ・何人
持つか等、性や生殖、生き方に関する
ことを国や宗教や第三者から管理されず
自分で決める権利、そのために必要な
情報やサービスを得る権利のこと

リプロダクティブ・ヘルス

性や妊娠・出産等にかかわるすべてに
おいて、身体的・精神的・社会的に
本人の意思が尊重され、自分らしく生
きられること

History

4 まんが

SRHRは、途上国の人口爆発を抑制するための強制的な避妊等を問題視し、1994年エジプトのカイロで開催された国際人口開発会議で提唱された概念です



Consultation counter

自分の身体や人生のことで
「どうしたらいいんだろう..」
と思ったらひとりで悩まず相談しましょう！

※いずれも年末年始や祝日等にお休みとなる場合があります

健康・医療・介護・育児・メンタルヘルス

○しぶかわ健康ダイヤル24
電話:0120-377-240 (渋川市民のみ利用可)

様々な女性の悩み・暴力(DV)

○群馬県女性相談支援センター
さまざまな女性の悩み DV相談電話
電話:027-261-4466 電話:027-261-4463
対応時間:月～土 9:00～17:00 対応時間:毎日 9:00～17:00

性の多様性・LGBTQなど

○よりそいホットライン ○一般社団法人ハレルワ
電話:0120-279-338 LINE相談:右記QRコード



男女共同参画 (性別役割分担等に関する悩み)

○とらいあんぐるん相談室
電話:027-224-5210 (女性用)
対応時間:火水金日 9:00～12:00, 13:00～16:00
電話:027-212-0372 (男性用)
対応時間:毎月2・4日曜 13:00～16:00

避妊・妊娠・出産の悩み・不安・女性の健康

○ぐんま女性の健康・妊娠SOS相談
電話:027-289-4323
LINE相談:右記QRコード
対応時間:月水金土 18:00～21:00



心身のさまざまな不安や悩み

○こころのオンライン相談@ぐんま
LINE相談:右記QRコード



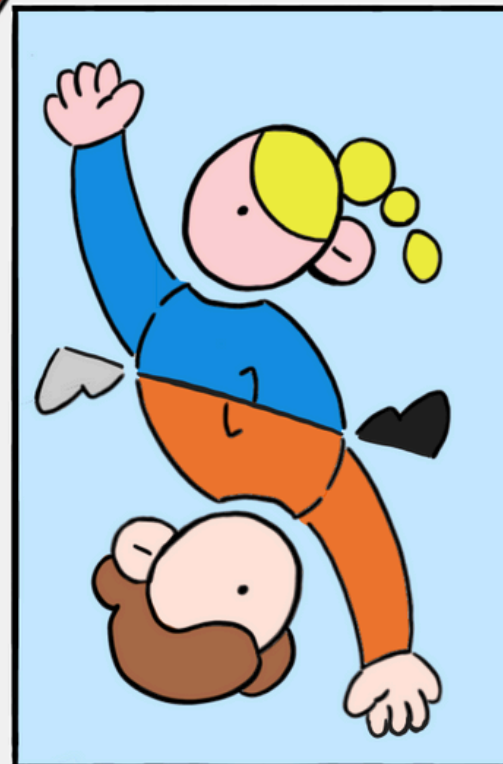
監修者 林はるみ氏
群馬大学ダイバーシティ推進セン
ター教授/副センター長
渋川市男女共同参画審議会会長



制作 一般社団法人ポータル
「ユースセンターよはく
SRHR啓発推進メンバー あすみ・
こう・しずる・ひなみ・まどか・ゆい」
問合せ 渋川市政策戦略課
電話 0279-22-2111

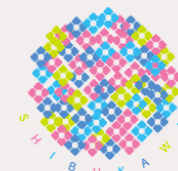
For Youth

SRHR



「自分を大切に生きる」って何？

Let's all learn together !



共生社会実現のまち
渋川市
令和7年3月発行





生理休暇って
ズル休みですよね？

ズル休みではありません！
生理休暇は『就業が著しく困難な場合』
法律で認められている休暇制度です！

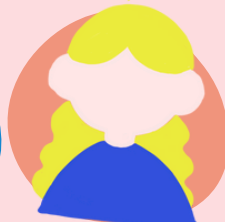
生理休暇を取ることのメリット

- ・女性の健康が守られる
- ・生産性が向上する
- ・職場の環境や企業イメージが良くなる

●全ての女性に生理休暇を取る権利があります。
あなたのことを決めるのはあなた自身です。
辛い時はしっかり休むということも大切です。



低用量ピルって避妊の
ためなんでしょ？



低用量ピルは避妊効果だけでは
ありません。
月経痛などの月経トラブルの改善
にも効果があります。

低用量ピルの期待できる効果と費用・副作用

期待できる効果

- ・月経前症候群（PMS）の改善
- ・月経痛や肌荒れの改善
- ・月経周期を整えられる
- ・ホルモンバランスが安定する

費用・副作用

- ・費用がかかる
- ・薬に慣れるまで吐き気等が現れる
ことがある（女性ホルモンが安定
すると緩和する）
- ・喫煙者、肥満の人は血栓に注意
が必要

●低用量ピルは避妊目的だけでなく、
治療目的でも使用されています！
また使用時の費用・副作用を考えておく必要があります！



自己肯定感を
高めるためには…？



自分自身と向き合うこと、
やり続けることが大切です！

1.小さな成功体験を積み
→目標を小さく設定し、
成功したら自分をほめる。

2.自分に優しくする
→失敗しても「大丈夫、次がある」
とポジティブにとらえ、疲れたときは無
理せず休む。

●ありのままの自分を愛しましょう！
周りの意見ではなく自分の意見を大切に！



もっと痩せて理想の体型に近づか
なきゃ！今日からご飯抜きにしよう…

今のうちにタバコ吸って酒飲んで、
楽しんでおけるうちに楽しんでおこう！

ちょっと待って！
「プレコンセプションケア」を
知って自分の体を大切にしようよ！！

プレコンセプションケアとは？

性や妊娠に関わる正しい知識を身につけ、将来のライフ
プランを考えて生活や健康に向き合うこと。これは誰にと
っても若いうちから大切なことです。

気をつけよう！「痩せ」「肥満」
若い女性の「痩せ」（BMI 18.5未満）、「肥満」
（BMI 25以上）は、不妊や妊娠・出産などにも影響を
及ぼします。また、痩せによる骨密度の低下は将来の介護
リスク、肥満は生活習慣病のリスクが高まります。

不妊について

日本ではカップルの4.4組に1組が不妊の検査や
治療をしています。喫煙はがん・心臓病だけでなく、
不妊にも影響を及ぼします。過度なアルコール
摂取やストレスを避け、十分な睡眠と食事を含
めた生活習慣を整えましょう。

BMI計算をしよう！【理想値は22】
BMI=体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）



パートナーがピル飲んでるなら
コンドームしなくてもいいよねって
言ってきたんですけど…

①デートの雰囲気の流れがなくなった
時、今日は気分がのらなかったが、
相手が不機嫌になり圧力をかけてきた
ので、断れずに性行為をした

②パートナーに「今日は避妊具なしでいいよね」
と言われて断れずに性行為に及んでしまった

あなたの同意がない性行為はDVです。
ピルには避妊効果や生理痛やPMSの改善など
様々な効果がありますが、性感染症を防ぐ
効果はありません。

性行為の際には
必ずコンドームをつけましょう

●あなたの体を守るのは最終的にはあなた自身です！
将来のために自分の体についての正しい知識をもちましょう！



恋人について悩んでいます。
これってDV？

①指摘をされると殴られる
（身体的暴力）

②人前で馬鹿にされる
（精神的暴力）

③連絡ツールを勝手に見られる
（社会的暴力）

④同意のない性的接触がある
（性的暴力）

これら全てDVです！！

●愛情と束縛は違います！
DVは決して許されることではありません。
被害者は我慢せず早く相談をしましょう。