

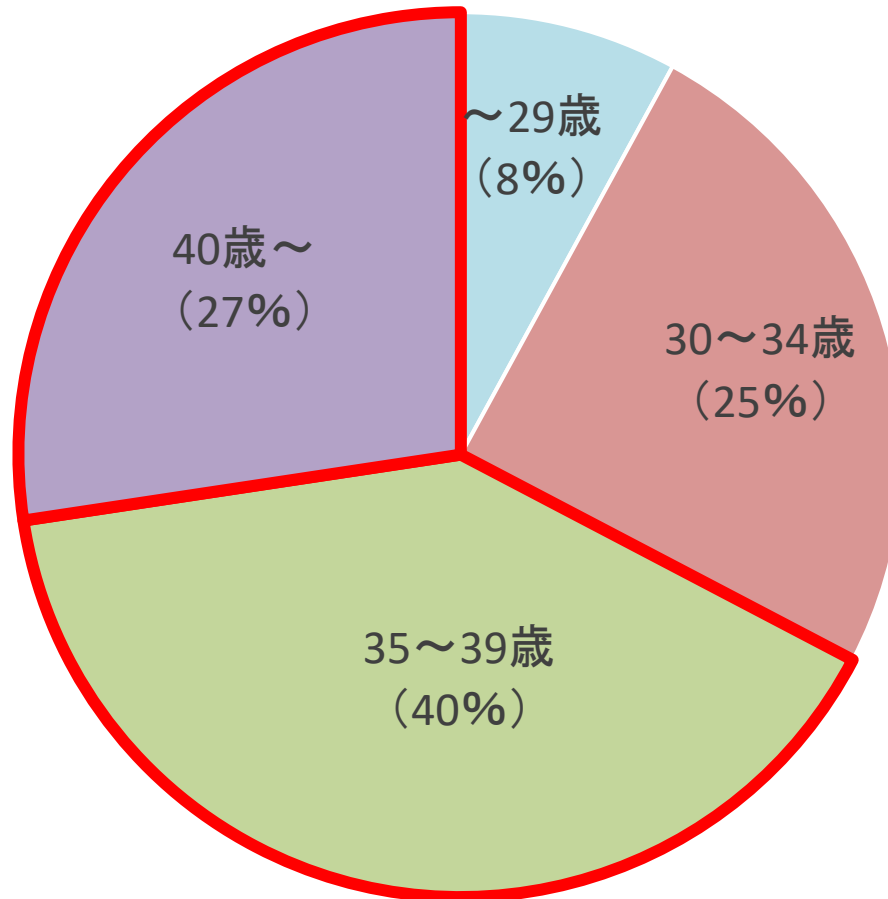
京都府におけるプレコンセプションケアの取組



京都府健康福祉部副部長(子育て・福祉)
東江 赳欣(とうえ たけひろ)

京都府の状況（不妊治療）

- 不妊治療の開始年齢は、35歳以上の方が約7割
- ⇒ いわゆる「妊活」を開始されたときには、妊娠率が相当程度低下し、不妊症のリスク発見も遅れている状況

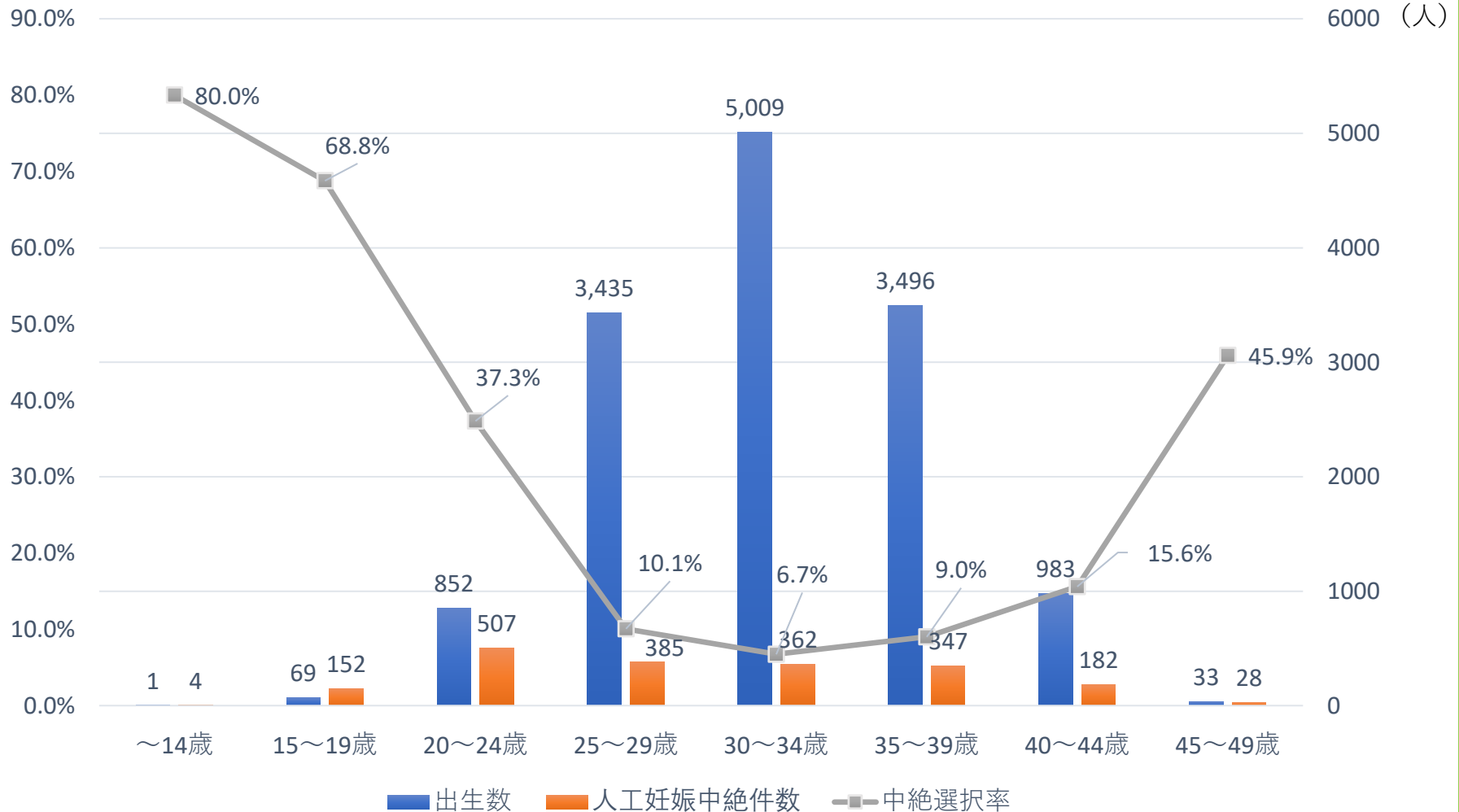


(出典) R5・R4・R3年度 特定不妊治療助成（府事業）実績から作成

京都府の状況（人工妊娠中絶）

○特に若年層が人工妊娠中絶を選択する率が高い → **予期せぬ妊娠が多い**

人工妊娠中絶の選択率（R5京都府）



※選択率は人工妊娠中絶件数 / (人工妊娠中絶件数 + 出生数) × 100で計算

(出典) 衛生行政報告例・人口動態統計

京都府におけるプレコンセプションケアの推進の方向性①

プレコンセプションケア推進に当たっての視点

- 視点① 妊娠率と年齢との関係、避妊方法といった科学的知識を身に付ける機会を提供する
- 視点② 若年期からそうした知識を知った上で、自身のライフデザインを考える機会を提供する
- 視点③ 婦人科・泌尿器科の受診への心理的ハードルを下げる
- 視点④ 一人一人が自分の性や妊娠のあり方を決定できる権利を持ち、そうした権利を他人が侵害してはならない、というSRHR（性と生殖に関する健康と権利）の考え方を普及する
（性や妊娠に関する問題については、自分だけで完結するものではなく、他者との人間関係の中で生じるもの）

方向性（打ち出したいメッセージ）

- いつ妊娠して、何人子どもを産むかといったことは、一人一人が自分の意志で自由に決定できる
- 友人、恋人、結婚といった様々な関係の中で、そうした一人一人の考えを尊重して、良好な人間関係を構築することが大事である
- その上で、それぞれの主体的な選択により、子どもを産み、育てたいと望む場合には、妊娠に向けた健康管理など、科学的な知識を持って日常生活を送ることが望ましい
- これは、（産めよ殖やせよといった）特定の価値観の押し付けではなく、府民ひとりひとりが権利の主体として、性や妊娠に関して、科学的知識に基づき、他人の生き方を尊重し、自分が望む生き方（ウェルビーイング）を実現できるようにするもの

子育て環境日本一推進戦略（令和5年12月1日）

③「プレコンセプションケアプロジェクト」の実施

- 妊娠に関する医学的な知識とライフデザインについて考える機会を一体的に提供するプログラムを全国で初めて開発し、**幼児期から社会人に至るまで切れ目のないプレコンセプションケアに関する教育・研修プログラムを推進**します。
- 若年期から将来の自分の健康や妊娠について考えるきっかけをつくるため、**企業と連携し、将来の妊娠に備えた検査やカウンセリングを実施**します。



子育て環境日本一・京都の実現に向けた取組の推進に関する条例（令和6年4月1日施行）

（学校等の役割） ※「学校等」：学校に加え、就学前の保育・教育施設を含む。

第6条（略）

- 2 **学校等は**、基本理念にのっとり、子育てにおいて家庭の果たす役割及びその重要性並びに**医学的知見に基づく妊娠及び出産に関する知識の普及に努めるとともに、こどもが自らの人生設計**（自らの夢や希望の実現を図るために各ライフステージを踏まえた計画を立てることをいう。）**を考える機会**及び乳幼児との触れ合いその他の子育てを体験する機会等**の提供の取組**を通じて、家庭を築くこと、**こどもを生むこと**及びこどもを育てること**に対する関心と理解を深められるよう努める**ものとする。

京都府におけるこれまでの取組

- 平成28年度より、京都府から委託を受けた助産師・医師が、小中学校・高校への出前授業を行い、性や妊娠に関する正しい知識の普及を実施。

実施校一覧 (R5)

区分	地域	学校名	区分	地域	学校名
小学校 (24校)	乙訓	長岡京市立第十小学校	小学校	京都市	京都市立納所小学校
	山城北	宇治市立笠取小学校			京都市立待鳳小学校
		宇治市立菟道第二小学校			京都市立大將軍小学校
		城陽市立古川小学校	国立	京都教育大学附属桃山小学校	
		八幡市立さくら小学校		乙訓	向日市立西ノ丘中学校
		京田辺市立普賢寺小学校	中学校 (6校)	南丹	南丹市立美山中学校
		宇治田原町立田原小学校		中丹西	福知山高等学校附属中学校
		木津川市立上狛小学校		中丹東	舞鶴市立城南中学校
	南丹	亀岡市立城西小学校		京都市	京都市立大淀中学校
		南丹市立園部第二小学校			京都市立下鴨中学校
	中丹東	舞鶴市立明倫小学校		特別支援 学校 (6校)	山城北
		綾部市立物部小学校	山城南		京都府立南山城支援学校
		綾部市立綾部小学校	中丹西		京都府立中丹支援学校
	丹後	京丹後市率網野北小学校	中丹東		京都府立舞鶴支援学校
		京都市立伏見南浜小学校	京都市		京都市立北総合支援学校
	京都市立鞍馬小学校	京都市立東山総合支援学校			
	京都市	京都市立嵐山東小学校	高等学校 (3校)	山城北	府立八幡高等学校南キャンパス
		京都市立上里小学校		京都市	府立洛北高等学校
		京都市立南大内小学校			京都つくば開成高等学校
		京都市立下鳥羽小学校			

※別途、教職員向け3校、保護者向け1校実施

プレコンセプションケアプロジェクトの実施

幼児期

小学校

中学校

高校

大学

社会人

現行

各学校での教科や専門家連携による指導

助産師による出前授業
(R5実績)
小学校: 24校 / 348校
中学校: 6校 / 171校

医師による出前授業
(R5実績)
高校: 3校 / 107校

拡充

【課題】(助産師・医師の意見)

✓現状のマンパワーでは、より多くの出前授業は困難

【課題】(出前講座を活用した教員の意見)

✓性に関する指導については、いわゆる「歯止め規定」(学習指導要領等で「妊娠の経過(性交)は取り扱わない」とする)の影響で、どのように取り扱っていいかわからない

✓(自前で授業しようにも)教材・資料がなく、公的機関が作成した教材がほしい

各学校での教科や専門家連携による指導

助産師による出前授業

医師による出前授業

教育プログラム開発
↓
学校でモデル実施

- ・精華大学と連携したマンガ作成・普及啓発
- ・府立医科大学でのセミナー
- ・社会人を対象としたセミナー

性や妊娠に関する相談(総合相談+妊娠SOS)【モデル実施】

各教科や専門家連携による指導

普及啓発を実施
プログラムの検討

内容を反映

学校で自前実施
(授業・教科書の補完
や専門家連携の充実)

内容を反映

普及啓発を実施
プログラムの検討

性や妊娠に関する相談(総合相談+妊娠SOS)【本格実施】

京都府プレコンセプションケア推進に係る検討会

主旨

京都府において、性や妊娠に関する正しい知識の普及やライフデザインを考える機会の提供等を行うプレコンセプションケアに関する教育・研修プログラムを開発するための検討を行うもの。

検討事項① 幼児期から社会人に至るまでのプレコンセプションケア推進に係る検討

検討事項② 高校生を対象としたプレコンセプションケアに関する教育プログラムに係る検討

スケジュール

2024年

5月13日 第1回検討会（現状の整理）

7月8日 第2回検討会（プログラム案の議論）

12月11日 第3回検討会（プログラム案の議論）

2025年

3月5日 第4回検討会（プログラム案の議論）

モデル実施

11～12月

プログラム案を活用して、高校現場でモデル実施（5校）

⇒教員・生徒の意見をプログラムに反映



委員

☆：座長

池田裕美枝 医療法人心鹿会 海と空クリニック京都駅前 院長

大川聡子 関西医科大学看護学部地域看護学領域 教授

☆関口久志 元京都教育大学 教授／一般社団法人“人間と性”教育研究協議会 幹事

細田哲也 一般社団法人京都府医師会 理事

渡邊安衣子 公益社団法人京都府助産師会 理事

事務局・オブザーバー

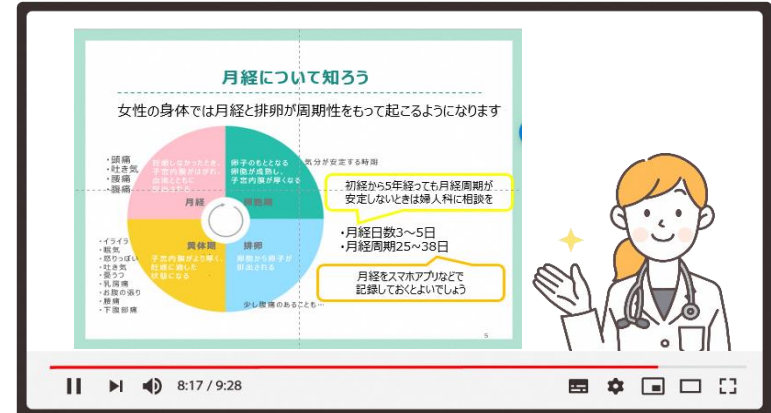
○：事務局

○京都府健康福祉部こども・子育て総合支援室
京都府教育庁指導部（保健体育課、高校教育課）
京都市教育委員会事務局（体育健康教育室）

京都府健康福祉部(家庭・青少年支援課、健康対策課)
京都府文化生活部(男女共同参画課、文教課、人権啓発推進室)

<生徒向け資料>

- 高校生授業用スライド
- 高校生授業用動画



<授業実施のための教員向け資料>

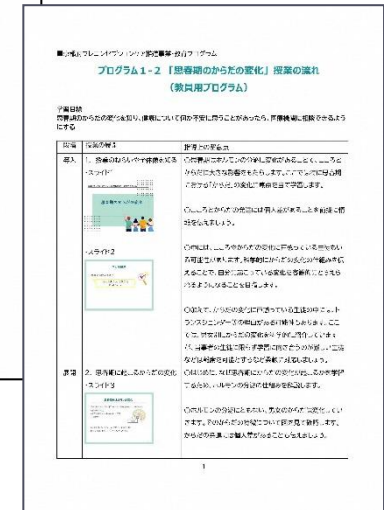
- 学習指導案
- 教員用プログラム
- 付録資料(学習指導要領との対応表を含む)

■京都府がメンタルヘルスマネジメント推進事業(教育プログラム)のプログラム1-2「思春期のからだの変化」授業の選択

学年	時間	授業の概要	指導上の留意点
高 1 年	5 分	1. 授業のねらいや全体構成を紹介 ○本日の授業(スライド1)	○おたがの機嫌や体調に気付き、思春期には変化があることを認識させる
		○自分のからだの変化が起きていることを認識させる	
高 2 年	10 分	2. 思春期に起こるからだの変化 ○思春期のからだの変化(スライド2) ○思春期のからだの変化(スライド3)	○思春期のからだの変化が起きていることを認識させる ○思春期のからだの変化が起きていることを認識させる
高 3 年	10 分	3. 思春期のからだの変化 ○自分のからだの変化(スライド4) ○自分のからだの変化(スライド5) ○自分のからだの変化(スライド6) ○自分のからだの変化(スライド7) ○自分のからだの変化(スライド8) ○自分のからだの変化(スライド9)	○自分のからだの変化が起きていることを認識させる ○自分のからだの変化が起きていることを認識させる ○自分のからだの変化が起きていることを認識させる ○自分のからだの変化が起きていることを認識させる ○自分のからだの変化が起きていることを認識させる ○自分のからだの変化が起きていることを認識させる

<広報資料>

- 学校向け広報 リーフレット
- 京都府プレコンセプションケア WEBサイト
- 府民向け広報 リーフレット



第1領域 「いまの自分自身を知る」

- 1-①: プレコンセプションケアとは
- 1-②: 思春期のからだの変化
- 1-③: ジェンダー平等と性の多様性

第2領域 「心とからだの健康を保つ」

- 2-①: からだの尊厳と暴力
- 2-②: 妊娠と避妊のしくみ
- 2-③: より安全な性行動

第3領域 「これからの自分を考える」

- 3-①: あなたの健康と対人関係のスキル
- 3-②: あなたの健康とプレコンセプションケア
- 3-③: あなたのライフデザインを考えてみよう

性と生殖に関する健康と権利（SRHR）

セクシュアリティのことや、子どもを産むか産まないか・いつ産むかに関して自分らしい選択ができるように、知識を持ち、健康を保つことができる権利

セクシュアル

Sexual

リプロダクティブ

Reproductive

ヘルス

Health and

ライツ

Rights

ひとりひとりが

自分の性のあり方に尊厳をもって

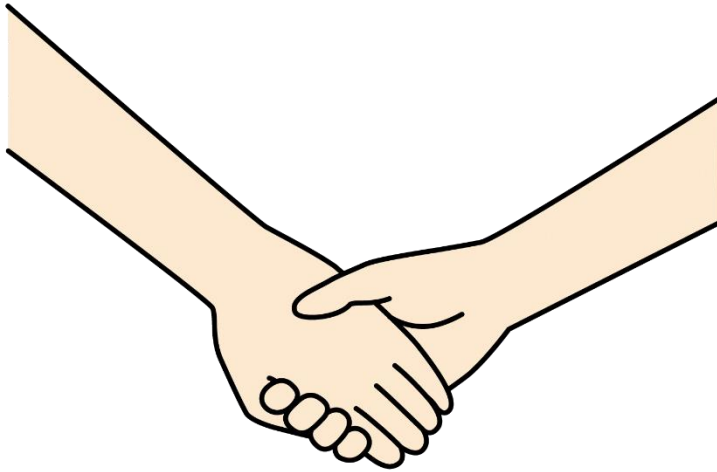
自分の人生を決められるように社会が支えること

- どんなパートナーシップをもつか
- どんな性のありかたか
- 誰との子どもをもつか
- いつ子どもをもつか、持たないか

どんな仕事をするかやどこに住むかなどと同じくらい
人生の大切な選択



考えてみよう 性的同意とれている？



私は手をつなぎたい。
あなたも手をつなぎたいと言ってくれた。

だから手を繋ぐ

手をつなぐのは怖い。
あなたは手をつなぎたいという。

でも嫌われたら嫌だから我慢して手を繋ぐ。

I メッセージとアサーティブコミュニケーション

アサーティブコミュニケーションは、自分の感情や意見を率直に伝えながら、相手を尊重するコミュニケーションスタイルです。

1. 「Iメッセージ」を使って自分の感情を伝える。
2. 「アサーティブコミュニケーション」で相手と誠実に話し合うこと。
3. 「ピアプレッシャー」に対処するためには、自分の考えや感情をアサーティブに表現することが重要です。

ロールプレイ③

避妊についての話し合い

避妊をしないパートナーに不安を募らせるEさん。

思い切ってパートナーのFさんと話し合ってみることにしました。

E：「避妊についてちょっと二人で話したいなって思う。」

F：「急にどうしたの？そんなの大丈夫でしょ。」

E：「妊娠や感染症も怖いし、安心できないんだ。」

F：「避妊とかめんどくさいし、そんな真面目に考えなくてもいいんじゃない？」

E：「めんどくさいのもわかるけど、（私は）怖いんだよね。だから、私の気持ちも分かってほしい。」

F：「そっか、そんなに心配してたんだね。気づかずにごめんね。」

E：「わかってくれて嬉しい。ありがとう。」

あなたの健康 — 女性のからだ編 —

☑ 月経で気になることは婦人科医に相談を

思春期の後半になるにつれ、排卵と月経が一定のリズムを持つようになるが、月経時には、心身の不調を伴うこともある。

気になることがあれば、かかりつけ婦人科医に相談しましょう。

月経痛は？

- ：あっても軽い腹痛
- ×：日常生活に支障をきたす痛み、薬が効かない

月経の間隔は？

- ：25～38日おき
- ×：24日以下、39日以上

月経の持続日数は？

- ：3～7日間
- ×：1～2日、8日以上

出血量は？

- ：20～140ml
- ×：ナプキンを1～2時間で交換する、2.5cm以上の血の塊が出る

月経前の体調は？

- ：イライラやだるさがあっても我慢できる
- ×：感情がコントロールできない

月経時以外は？

- ：特に問題なく過ごせている
- ×：月経時以外でも出血や腹痛がある、貧血がある

国立成育医療センター「プレコンノート」



1つでも×があれば、婦人科受診がおすすめされます。
かかりつけ婦人科医に相談しましょう

あなたの健康 — 男性のからだ編 —

☑ 性器や射精で気になることは泌尿器科に相談を

- ・射精は10～18歳ごろからあり、歳をとると衰える。
- ・自分の意志でコントロールできるが、寝ている間に出ることもある（夢精）。
- ・毎日あっても、全くなくても、ほとんどの場合問題ない。
- ・射精されなかった精子は体内に吸収されるので古い精子が射精されることはない。
- ・セルフプレジャーが、健康や発達に悪影響を及ぼすこともない。

☑ 不妊症は、女性、男性、両方に関わる問題

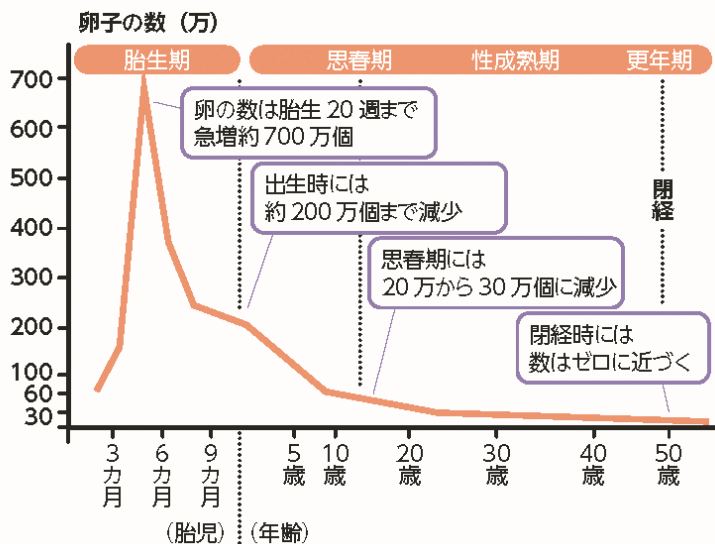
男性不妊症には、精巣で精子をつくる機能が低下している「造精機能障害」や、性交時に勃起や射精がうまくできないことによる「性機能障害」などがある。

- ・間違ったセルフプレジャーは、将来、膣内射精障害など不妊症の原因となる可能性がある
- ・男性器のこと、性的欲求（性欲）のこと、射精のこと、セルフプレジャーのことなど不安や心配があれば、泌尿器科に相談しましょう

年齢と妊娠

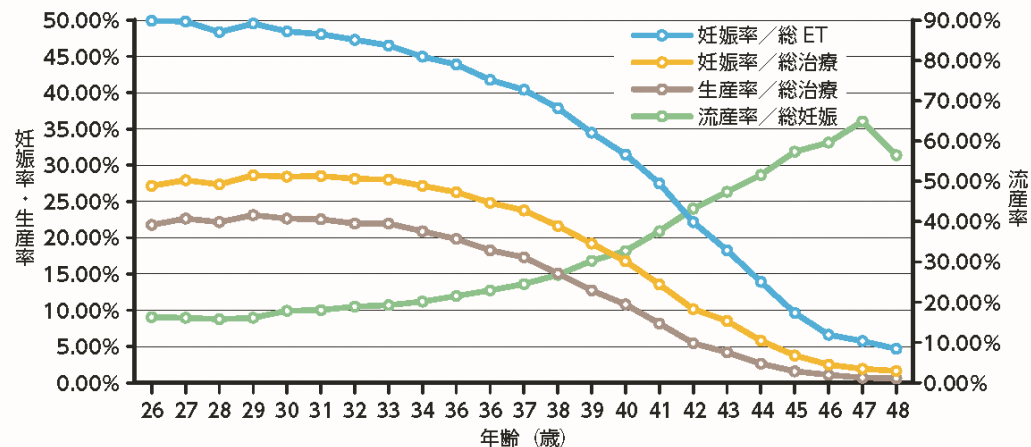
- 妊娠のしやすさは特に女性の年齢と関連。30代半ばから妊娠の可能性が急減する。
- 不妊治療（体外受精）を用いた場合も、40歳ごろから妊娠の可能性が急減する。

女性の一生と卵子の数の変化



日本産科婦人科学会「HUMAN+」2018年

ART妊娠率・生産率・流産率 2022



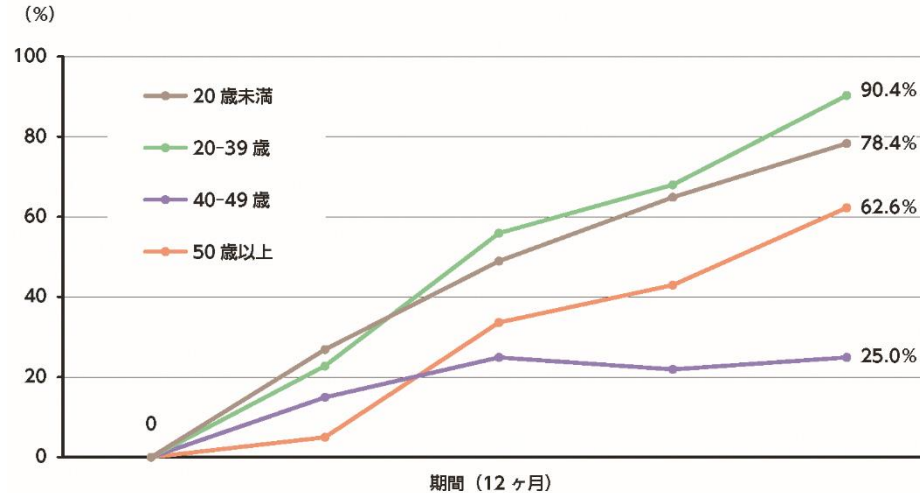
日本産科婦人科学会

「2022年体外受精・胚移植等の臨床実施成績」

男性と妊娠

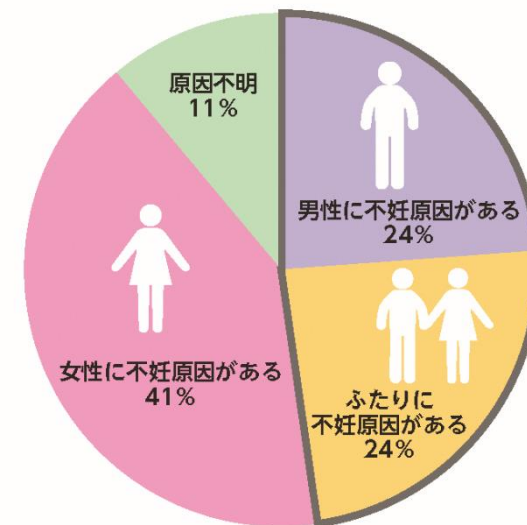
- 精子の数や活動も加齢とともに低下する。
- 不妊の原因の半分は、男性にある。

男性の年齢別累積妊娠率



Mohamed A. et al, Fertil Steril 79 ; 1520-1527.2003

不妊原因の男女比



WHO「不妊症原因調査」

本日の学んだこと



□ ライフデザインを考えてみよう について考えました。

夢を実現するための第一歩は、ライフデザインを考えることから始まります。自身の望んだライフデザインを実現するため、早い段階から正しい知識を得て健康的な生活を送ることが重要です。

そして今後の人生を過ごす上で、何かに迷ったり悩んだりする場合、まわりの人を頼ったり、相談しましょう。

決してあなたは一人ではありません。

- 9つのチャプター、全24分の動画として制作中
- 科学的な知識を中心に、医師から伝える

(現時点のチャプター案)

チャプター1: 月経について知る

チャプター2: 射精について知る

チャプター3: 外性器の発達について知る

チャプター4: クリニックについて知る

チャプター5: 妊娠について知る

チャプター6: 避妊について知る

チャプター7: 人工妊娠中絶について知る

チャプター8: 性感染症について知る

チャプター9: プレコンセプションケアについて知る

