

選
択
で
き
る
未
来
を
増
や
そ
う

きょうと プレコン



きょうとプレコンってなに？

きょうとプレコンは、性や妊娠に関する科学的知識を
身に付けるとともに、一人ひとりの考え方を
尊重した人間関係を構築することで、それぞれが
自らの主体的な選択に基づき、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ための取組です。

若いうちから将来のライフデザインを 考えて日々の生活や健康と向き合うこと

図1 妊娠と女性(卵子)の年齢の関係

- 女性の卵巣には、胎児期に作られた一生分の卵子が貯蔵されています。
- 出生時には約200万個あった卵子は、初潮をむかえるころには約30万個まで減ります。

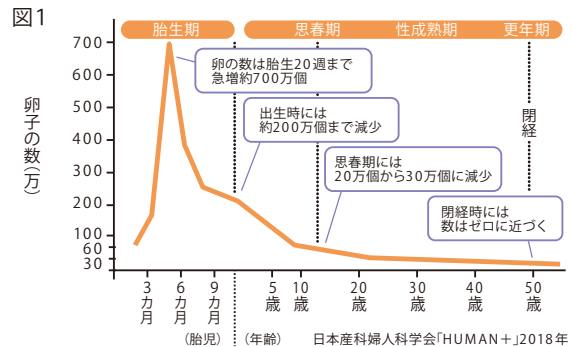


図2 妊娠と女性(子宮)の年齢の関係

- 健康な女性でも、年齢を重ねることに妊娠が成立する可能性は下がっていきます。
- 特に、30代後半からは、妊娠が成立する可能性がだんだん低くなるだけでなく、妊娠しても流産してしまう確率も高くなります。

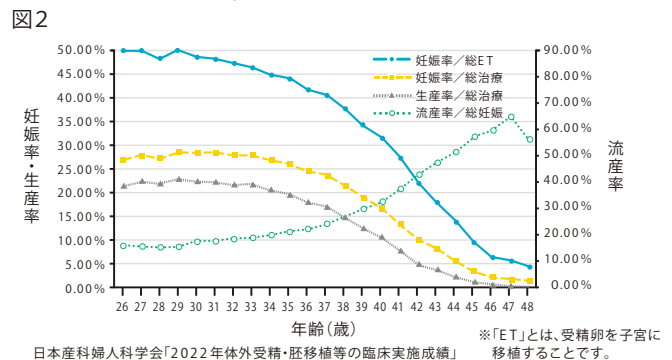


図3 妊娠と男性(精子)の関係

- 精子の数や活動は加齢とともに低下するため、受精する力も弱くなります。(図3)
- 不妊の原因の約半分は、男性にあります。(図4)

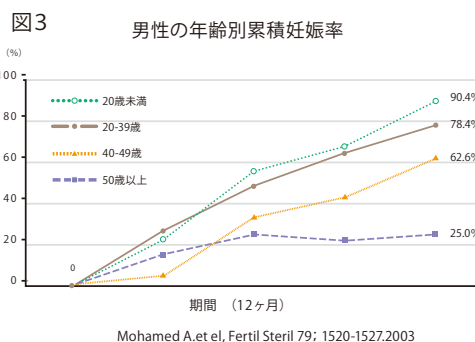
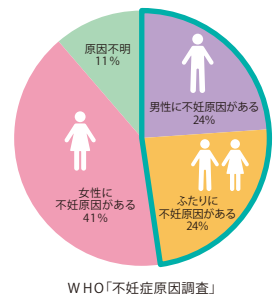


図4 不妊原因の男女比



友人、恋人、結婚といった様々な関係の中で、一人一人の考え方を尊重して、良好な人間関係を構築することが大切です。きょうとプレコンを学び、性や妊娠に関して、自らの主体的な選択に基づき、自分が望む生き方(ウェルビーイング)を実現しましょう！

SRHR (Sexual Reproductive Health and Rights 性と生殖に関する健康と権利) とは？

自分のからだや性・生殖について十分な情報を得て知識を持ち、自分の望む選択ができるということ。適切な医療やケアを受けることで健康を保つことができるということ。

- ☑ 妊娠やライフデザインを描くことは、自分だけでは完結せず、パートナーなど周囲の人間関係に関わります
- ☑ その中で自他の意見を尊重しながら主体的に意思決定をするために「SRHR」の考え方を基本とすることが大切です
- ☑ 望む妊娠を叶え、予期せぬ妊娠を防ぐことにもつながります

京都府 健康福祉部
こども・子育て総合支援室

☎ 075-414-4727

✉ kodomo@pref.kyoto.lg.jp



きょうとプレコン
Webサイト