

New Wave Vol.60

ジェンダー平等実現のための広報紙

【特集】 P2~4

あなたに知ってほしい大切なこと

「セクシュアル・リプロダクティブ・

ヘルス／ライツ」

【TOPIC】

P5 「ファミリーシップ制度」が
始まりました

P6 デュオよこすかをご利用ください

Sexual Reproductive Health Rights
セクシュアル・リプロダクティブ・ヘルス／ライツ (SRHR) とは?

「性と生殖に関する健康と権利」と訳し、英語の頭文字をとって、「SRHR」と略されます。「SRHR」は思春期や更年期、高齢期を含む一生を通じて、幅広く、性と生殖に関する健康と権利を保証する考え方で、今、世界的に注目されています。「SRHR」は、4つの言葉の組み合わせで作られているので、それぞれに分けて考えるとより分かりやすくなります。

セクシュアル・ヘルス Sexual Health

自分の「性」に関することについて、心身ともに満たされて幸せを感じられ、また、その状態を社会的にも認められていること。



リプロダクティブ・ヘルス Reproductive Health

妊娠したい人・妊娠したくない人、産む・産まないに興味も関心もない人、アセクシュアルな人(無性愛、非性愛の人)問わず、心身ともに満たされ健康にいられること。



セクシュアル・ライツ Sexual Rights

セクシュアリティを自分で決められる権利。自分の愛する人、自分のプライバシー、自分の性的な快楽、自分の性のあり方(男か女かそのどちらでもないか)を自分で決められる権利のこと。



リプロダクティブ・ライツ Reproductive Rights

産むか産まないか、いつ・何人子どもを持つかなどを自分で決める権利。妊娠、出産、中絶について十分な情報を得られ、「生殖」に関するすべてのことを自分で決められる権利のこと。



参考:公益財団法人ジョイセフHP <https://www.joicfp.or.jp>

将来の自分のために、今、できることを

あなたは、結婚や出産を望みますか?望むとすればいつ頃が良いですか?あなたは、どんな未来の自分を想像しているでしょうか。これから訪れるさまざまな性と生殖の健康に関するライフイベントを、良い形で迎えるために、今、できることについて考えてみませんか。

ライフプランを考えてみましょう

素敵な未来のために

長い人生の中では、さまざまなライフイベントが訪れます。性別や年齢を問わず、どんな人を好きになるか、結婚や妊娠を望むか、望むとすればいつ頃が良いかなどを考えることはとても大切です。また、更年期、高齢期を健康に過ごすためには、早い段階からヘルスケアにも気を配ることが重要です。ご自分の将来のために、理想のライフプランをデザインしてみましょう。

プレコンセプションケア

できることからひとつずつ

「プレコンセプションケア」は、「妊娠前からの健康管理」という意味で、女性やカップルを対象としています。いつか妊娠したいと考えている女性だけでなく、思春期以降、妊娠可能な年齢の全女性とカップルにも必要なものです。今は妊娠や結婚を考えていなくても、「プレコンセプションケア」を実施することで、今の自分がかもっと健康になって、人生100年時代の満ち足りた自分(well-being)の実現につながります。健康でより質の高い生活のために、右記の取り組みを始めてみませんか?

プレコンセプションケアの

Point!

- ・適正体重を守る
- ・バランスの良い食事をとる
- ・適度に運動する
- ・禁煙する・受動喫煙を避ける
- ・飲酒は適量を
- ・ストレスを溜め込まない
- ・感染症の正しい知識や予防法を身につける

知っておきたい、体のこと 妊娠のこと

若いうちに、自分の体や性について、正しい知識を得ることは、健康を確保し、自分らしく生きる力へとつながります。そこで今回は、妊娠、出産などを例に、SRHRについて一緒に考えてみましょう。

妊娠・出産に適した年齢

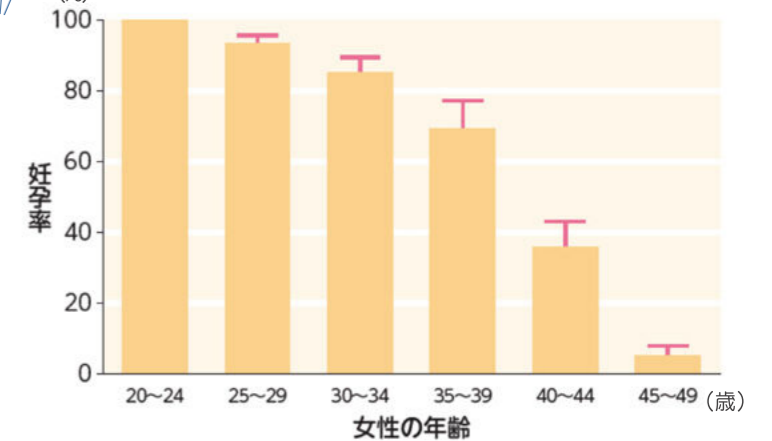
ライフスタイルに合わせた計画を

女性は生まれた時に、すでに一生分の卵子を持っています。卵子は年齢とともに減少し、老化していきます。妊娠・出産に適した年齢とは、ホルモンバランスがよく、子宮や卵巣の問題が少なく、卵細胞が元気な期間である、**25~35歳前後**になります。35歳前後から妊娠する力が下がりはじめます。(右グラフ参照)

ライフスタイルに合わせてながら、妊活の計画を立てましょう。

妊孕率は、女性1,000人あたりの出生数(17~20世紀のアメリカ、ヨーロッパ、イランなど10ヶ所のデータ: Henry, L. (1961). Some data on natural fertility, Eugenics Quarterly, 8 (2), 81-91.)を元に、20-24歳を100%として計算した。年齢の増加に伴い(特に35歳以降)妊孕率の低下が認められる。データは平均±標準偏差で示した。(一般社団法人日本生殖医学会HP参照)

女性の年齢による妊娠する力(妊孕率)の変化

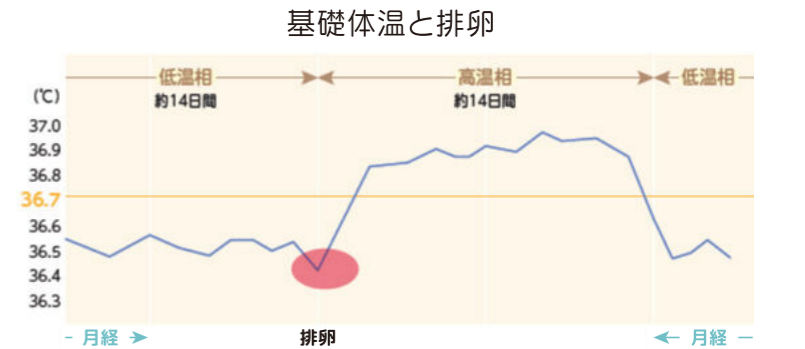


妊娠を考えたら始めたいこと

妊娠・出産に備えて

●基礎体温を測って体調を知りましょう

まずは、基礎体温を測りましょう。基礎体温は、朝、目覚めた直後、体を動かす前に安静にして測ります。女性の月経周期を調節するホルモンは、排卵や月経の調整を行うほか、体温変化などを起こします。(右グラフ参照)基礎体温を測り、月経周期や体と心の変化を知りましょう。



●適正体重を知りましょう

将来の妊娠・出産には、やせすぎや肥満はリスクを高めます。自身の適正体重を知りましょう。

$$\text{標準体重(kg)} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

●葉酸を摂取しましょう

赤ちゃんに必要な栄養素として「葉酸」があります。妊娠の1カ月以上前から妊娠初期にかけて、ブロッコリーや海苔等に含まれる葉酸をしっかり摂ることで、赤ちゃんの神経管閉鎖障害(二分脊椎など)予防につながります。



不妊の悩み

2人で取り組みましょう

●不妊に悩んでいる人の割合

不妊に悩んだことがある夫婦は3組に1組を超えているといわれ、実際に4.4組に1組の夫婦が不妊の検査や治療を受けています。不妊は、特別なことではなく、身近な問題なのです。

●不妊については夫婦で取り組むことが大切です

不妊は女性の問題と見られがちですが、WHOの調査では、不妊の約48%が男性側にも原因があるとされています。**女性側**の原因としては、排卵や卵管に問題があるケース、子宮筋腫をはじめとした子宮に原因があるケース、子宮頸管や免疫に原因があるケースが挙げられます。**男性側**の原因としては、精子の形成や成熟が阻害されているケース、射精障害などが挙げられ、複数の要因が重なる場合もあります。「なかなか妊娠しないな」と思ったら、1年を目安に産婦人科(女性)や泌尿器科(男性)に相談してみませんか?

夫婦の約3組に1組は不妊に悩んでいます


SRHR

避妊について知っておきたいこと

妊娠をしたら困るとき、まだ妊娠の予定ではないときは避妊をしましょう。コンドームは性感染症の予防もできます。


代表的な避妊の方法

さまざまな避妊方法があります




コンビニやドラッグストアなどで購入できます。

コンドーム



病院で処方してもらう必要があります。

経口避妊薬 (ピル)



子宮内に器具を挿入して、受精卵の着床を防ぎます。

IUS (子宮内避妊システム)

望まない妊娠を防ぐために

ひとりで悩まず相談を

●緊急避妊薬について

性犯罪・性暴力は、重大な人権侵害であり、決して許されません。いま、10代～20代を狙った性犯罪・性暴力が起きています。性被害を受けてから72時間以内であれば、緊急避妊薬を服用することによって、ほとんどの場合、望まない妊娠を防ぐことができます。妊娠や性感染症の心配もあるので、医療機関になるべく早く相談しましょう。

●性犯罪・性暴力の被害にあった際の相談窓口

- ◆最寄りの警察署
- ◆神奈川県 かながわ性犯罪・性暴力被害者ワンストップ支援センター「かならいん」
 - ・相談電話…#8891 (24時間365日受付、全国共通番号、通話料無料)
 - または 045-322-7379 (通話料がかかります)
 - ・男性及びLGBTs被害者のための専門相談ダイヤル…045-548-5666 (毎週火曜日16時から20時 祝休日・年末年始を除く)
- ◆内閣府 性被害に関するSNS相談「Cure time (キュアタイム)」 (毎日17時から21時)



ひとりで悩み、傷ついているあなたへ

Cure time はこちら

誰もが自分らしい生き方を選択できる社会に

「自分のセクシュアリティは自分で決められること」「自分の体は自分で守ること」「生き方を選択するときは自分の気持ちを尊重していいこと」、そういった当たり前のことを認識することが、自分らしく生きるための力になります。このような考え方を周囲に広めていくことが、一人ひとりのSRHRを尊重することにつながります。また、性別等にかかわらず、早い段階から正しい知識を学ぶことで、自分の人生を健やかに過ごすことにもなります。誰もが自分らしい生き方を自分で選べる社会にしていきたいと思います。



今回の特集記事、表紙の作成にご協力いただいた
神奈川県立保健福祉大学 看護学科の皆さん
ご協力ありがとうございました!

「ファミリーシップ制度」が始まりました

大切な人を家族として届出できます

横須賀市では、平成31年(2019年)4月から「パートナーシップ宣誓証明制度※」を開始し、戸籍上の性別にとられないパートナー2人の関係性を市が公に証明することで、当事者の生きづらさの解消に努めてきました。

この度、令和6年(2024年)1月から、より多くの当事者やその家族の暮らしやすさの保障につなげていくため、現行の制度を拡充し、パートナー2人だけでなく、子どもや親等との家族関係を市が公に証明する「ファミリーシップ制度」を導入しました。

※同性カップルの方々に限らず、事実婚、トランスジェンダー、Xジェンダー、ジェンダークィア、アセクシュアルの方々なども宣誓できます。

生きづらさの解消へつなげます

法律婚ではありませんが、制度の導入により、差別や偏見の解消、当事者の方の暮らしやすさの保障につながり、性の多様性に対する認知を広める効果もあります。制度の拡充により、さまざまな人が生きづらさを解消できる可能性があり、横須賀市に暮らしてよかったと思っただけのまちを目指します。



家族の想いに配慮します



- 家族として届け出ることができる対象者を、子どもや親などの近親者等とし、範囲をより広く捉えることで、家族の想いに配慮します。
- 子どもや親などの市役所への来庁を任意とすることで、手続きの手間や心理的な負担を減らします。
- 家族の氏名をおもて面に示した「ファミリーシップカード」を希望者に配付します。

利用できる行政サービスの充実を図ります

- 市立病院での家族としての対応
- 住民票の続柄の変更(希望により「同居人」から「縁故者」へ)
- 災害見舞金の給付
- 保育園の送迎 など



ファミリーシップの届出ができる方

パートナーシップ宣誓をした方および宣誓等しようとする方が届出できます。

- ファミリーシップの対象者は以下のいずれかに該当する必要があります。
- ①宣誓者お二人のいずれか一方または両者と同居している未成年の子
 - ②宣誓者お二人のいずれか一方または両者の親等の近親者等

届出様式はこちら



●ご予約、お問い合わせ
横須賀市人権・ダイバーシティ推進課
電話 046-822-8219 (平日9時から17時まで)
e-mail we-pc@city.yokosuka.kanagawa.jp

～デュオよこすかでは約1,500冊の図書を取り揃えています～

本と
読書スペースあります

男女共同参画及び多様な性を尊重する社会の推進施設
デュオよこすか

—— 図書の貸し出しを行っています ——

デュオよこすかでは、ジェンダーや多様な性に関わる図書の貸し出しを行っています。人間関係や働き方、心と体に関するものなど、自分らしい生き方を考え、決めるためのヒントになる本を数多く取り揃えています。

お1人につき3冊まで2週間借りることができます。初めてご利用になる方は、免許証など身分を確認できるものをお持ちください。

—— 読書スペースもあります ——

図書や閲覧資料を読むための読書スペースもあります。

借りる本をこちらでじっくり選んでみてはいかがでしょうか？

お気軽にお立ち寄りください。



特設コーナーや
スタッフおすすめ図書コーナー
もあります！

所蔵図書
一覧は
こちら

男女共同参画・多様な性を尊重する社会の推進施設「デュオよこすか」をご利用ください

デュオルーム

交流の場、情報収集の場としてご利用ください。

- ★ミーティングスペース
- ★図書の貸し出し
- ★関係資料の閲覧

電話：046-822-0804

開館時間：9時～18時

休館日：年末年始及び
臨時休館日



女性のための相談室

女性が日頃から抱える悩みに女性相談員が応えます。

電話：046-828-8177

一般相談：月・水・金 9時～16時

女性が抱える人間関係や生活上の悩みについて、相談に応じます。（1件あたり20分～30分）

法律相談：原則第3火曜日 13時30分～16時30分

女性が抱える法律上の悩みについて、相談に応じます。

（予約制、女性弁護士対応、1件あたり40分）

——デュオよこすか登録団体募集中——

デュオよこすかでは、登録団体を募集しています。男女共同参画や多様な性の尊重につながる活動をされている団体・グループ（3人以上）で登録をすると、ミーティングスペースの予約や貸しロッカー（年1回受付、希望多数の場合は抽選）が利用できます。詳しくはスタッフにお尋ねください。



〒238-0041 横須賀市本町2-1（横須賀市立総合福祉会館5階）

発行・問合せ／横須賀市 市長室 人権・ダイバーシティ推進課 〒238-8550 横須賀市小川町11 電話046-822-8228
e-mail we-pc@city.yokosuka.kanagawa.jp HP <http://www.city.yokosuka.kanagawa.jp/shisei/diversity/gender/index.html>

◎この広報紙は12,000部発行し、1部あたりの印刷経費は17.50円です。
◎この広報紙は、印刷用の紙へリサイクルできます。

リサイクル適性(A)

