

## 【過去の作成媒体】

### ①性と健康の相談センター「スマイル」

お気軽にご相談を！

誰にも相談できない悩み  
ちょっと心配なこと抱えていませんか？

思春期から更年期に至る  
身体や心の健康に関する悩みを  
専門の相談員がお受けします

性と健康の相談センター  
**スマイル**

☎0985-28-2668

月～金（祝・年末年始は休み） 9:30～15:30  
最寄りの保健所においても相談を受け付けています  
☑秘密厳守 ☑匿名OK ☑相談無料 宮崎県

相談窓口は  
コチラ▶

生理痛  
いたすぎ  
思春期のからだの変化  
子育て  
妊娠・出産  
更年期  
これって  
婦人科疾患  
更年期障がい など

### ②不妊専門相談センター「ウイング」

お気軽にご相談を！

誰にも相談できない悩み  
抱えていませんか？

不妊症・不育症に関すること  
ひとりで悩まないで...  
専門の相談員がお受けします

不妊専門相談センター  
**ウイング**

☎0985-22-1018

月～金（祝・年末年始は休み） 9:30～15:30  
☑秘密厳守 ☑匿名OK ☑相談無料 宮崎県

相談窓口は  
コチラ▶

イヤだよ  
赤ちゃんがほしい  
流産を繰り返す  
また...  
男性不妊  
なんで？  
医療機関や検査のこと  
治療費（助成）など

### ③妊娠に関する相談窓口の周知

お気軽にご相談を！

思いがけない妊娠など  
ひとりで悩まないで...

あなたにとって  
一番いい選択ができるように  
一緒に考えます

☑秘密厳守 ☑匿名OK ☑相談無料  
月～金（祝・年末年始は休み） 8:30～17:15

中央保健所 0985-28-2111 高鍋保健所 0983-22-1330  
日南保健所 0987-23-3141 日向保健所 0982-52-5101  
都城保健所 0986-23-4504 延岡保健所 0982-33-5373  
小林保健所 0984-23-3118 高千穂保健所 0982-72-2168

※面談時に無料で妊娠診断検査薬の自己検査もできます

相談窓口は  
コチラ▶

妊娠!?  
もしかして  
誰にも相談できない悩み  
抱えていませんか?  
失敗?  
避妊

宮崎県

## 女性のライフステージと健康

The diagram illustrates the progression of female development through five stages, each represented by a cartoon character and a color-coded background:

- 小児期 (Childhood):** Characterized by "成長をつけたい病気や症状" (Diseases or symptoms one wants to grow up without).
- 思春期 (Adolescence):** Associated with "月経異常・性感染症" (Irregular menstruation, sexually transmitted infections) and "予期せぬ妊娠" (Unplanned pregnancy).
- 性成熟期 (Sexual Maturity):** Associated with "月経困難症・性感染症" (Dysmenorrhea, sexually transmitted infections) and "子宮内疾患・子宮癌" (Intrauterine diseases, uterine cancer).
- 更年期 (Menopause):** Associated with "更年期障害" (Menopausal syndrome) and "生活習慣病" (Lifestyle-related diseases).
- 老年期 (Old Age):** Associated with "骨粗しょう症" (Osteoporosis) and "慢性炎症" (Chronic inflammation).

A central horizontal arrow indicates the flow of time, labeled with "多量だが、結果から、乳がん" (Abundant but, from the result, breast cancer). Below this, a bar chart shows the prevalence of "月経不調症候群（PMG）" (Premenstrual Syndrome/Disorder) across the stages.

At the bottom, a timeline marks the following ages: 10歳 (Age 10), 20歳 (Age 20), 30歳 (Age 30), 40-50歳 (Ages 40-50), and 60歳 (Age 60).

Key physiological trends shown below the timeline:

- 女性ホルモン（エストロゲン）量 (Female Hormone (Estrogen) Amount):** Indicated by a red downward-sloping arrow, showing a decrease over time.
- エストロゲンの分泌が始まる (Estrogen secretion begins):** Occurs around age 10.
- 卵巣機能が高まりエストロゲンの分泌も高くなる (Ovarian function improves and estrogen secretion also increases):** Occurs around age 20.
- エストロゲンの分泌が低下し始める (Estrogen secretion begins to decline):** Occurs around age 40-50.
- エストロゲンの分泌がなくなる (Estrogen secretion disappears):** Occurs around age 60.

Source: ①日本産科婦人科学会と女子学生「国学院大学」第30代女性の健康づくり推進委員会(厚生労働省)

An illustration showing three people from behind, looking at a laptop screen. The person in the center has blonde hair, the person on the left has short grey hair, and the person on the right has blue hair in a ponytail. They are all looking at a laptop held by the blonde person. The background is orange with white polka dots.

悩みを、誰でも相談できる  
場所があります。



宮崎県

こんな症状ありませんか？ ※症状には個人差があります。

## 月経にまつわるトラブル

●月経痛  
「生理中、下腹部が痛い...」  
このような痛みを感じたら、我慢する必要はありません。  
子宮内膜症の可能性も含め、治療の対象になることがあります。

●自分の身体の状態をチェックできる！  
「プレコン・チェックシート」をご存知ですか？  
女性・男性用があるので、ぜひ活用してみてください。

●早めの準備が大切  
「出産前にうけておくべき検診って？」  
「はじめてでわからないことばかり...」  
大丈夫です、妊婦さんや産婦さん、そのご家族を支える  
支援や相談窓口があります。

「ほてりやすくなった」「無気力な状態が続いて…」  
加齢とともに身体的、精神的症状が現れるのが更年期。  
人によっては日常生活に支障をきたすケースも。

●どんな症状がある？  
「ほてり、のぼせ、発汗、冷えなど」「イライラ、不安、不眠、抑うつ、無気力」「動悸や息切れ」など  
このような症状は更年期障害の可能性も。

さまざまな治療法があるので早めに婦人科へ相談しましょう。

疲労を感じやすくなったり、物忘れが増えてくこともあります。

●老年期に多い症状  
うつ病、生活習慣病、意図しない体重減少、骨粗鬆症、  
認知症など

生活習慣(運動・栄養・睡眠)を整えつつ、社会生活をいき  
いきと送れるように相談窓口も活用して下さい。

治療が必要な場合もあるので、症状が辛いときは我慢をせず気軽に受診しましょう。

相談窓口・情報サイト

思春期から更年期に至る  
心や身体の健康の悩み  
性と健康の相談センター  
「スマイル」

不妊症・不育症など  
に関する様々な悩み  
不妊専門相談センター  
「ウイング」

受診先の検索は  
医療情報ネット  
「ナビ」

もっと詳しく  
知りたい方へ  
女性の健康推進室  
「ヘルスケアラボ」

プレコン  
チェックシート



国立研究法人 国立教育政策研究所  
〒105-8565 東京都港区新橋 3-15-8

Copyright © 2009 John Wiley & Sons, Ltd.

監修：勝どき／他

ちょっとしたご相談  
でも大丈夫です。  
あなたのお話を  
お聞かせください。

「監修：勝どき/晴海ウィメンズクリニック 松葉 悠子」



⑤プレコンセプションケアに関する啓発マンガ (SNS)

生理痛で保健室へ。  
すると同級生から心ない言葉が…

またかよ  
アイツ  
ちよつと  
体調が  
悪いから  
休むって

本当に  
耐えられないくらい  
生理で痛いのに…

#1

～プレコンセプションケアって？～

保存してあとで見返す

hinata  
MIYAZAKI

