

# リプロダクティブ・ヘルス/ライツってなに？

もともとは、「女性が文化や周囲の考えなどに左右されず、子どもを産むか産まないかを自分で決める権利」を主に示す言葉でした。更に、女性が健やかに暮らすために正しい情報を得たり、サービスを受ける権利も含まれ、健康で安全に暮らすための環境が整っていることも重要なこととされています。簡単にいうと「女性が自分の性と身体と心を大切にしながら健康に過ごす」という当たり前ですが重要な権利のことをいいます。

※「女性の性と生殖に関する健康と権利」の確立に関わる包括的な考え方で、女性の全生涯にわたる健康において、単に病気がない、あるいは病的な状態にないということではなく、そのプロセスが身体的、精神的、社会的に完全に良好な状態であること。(第2次日進市男女平等推進プランより)

あなたはどちら？

運動する 運動しない

めざすは

「いつでも健康! いつまでも健康!」

## ● にっしん体操

市のオリジナル体操で、「メタボ(メタボリックシンドローム)予防」と「心の健康づくり」、「認知症予防」の推進を目的として作られました。時間も3分程度で気軽に取り組める体操です。「基本版」「ゆったり版」「いす版」「子ども版」の4種類があり、年齢や体調に合わせて取り組むことができます。



YouTubeで視聴できます。

## ● にっしん体操スポット

定期的集まって、にっしん体操をしているグループが活動している場所です。一度お近くの体操スポットに足を運んでみてください。

★詳しくは、市ホームページでご確認ください。



## 笑うかどには、「健康」来る! / 笑いとカラダとココロ

特に女性はホルモンのバランスによってカラダが大きく変化する時期があります。その変化に追いつけなくてココロが疲れてしまうことも。そんな時は、ぜひ笑いましょう!

東洋医学では、「カラダとココロは一体(心身一如)」といわれていて、その両方が健康になるように治療が行われます。また笑うことで免疫力が高まり病気がかかりにくくなるともいわれています。

### 笑うとこんな良いことが!

- ◆ 脳がリラックスして、記憶力アップ
- ◆ 血行促進
- ◆ 自律神経のバランスが整う
- ◆ 幸せ感がアップして、カラダの痛みも軽減

### カラダのふしぎシリーズ ①



男女共同参画マンガ「ど〜おもう?」(作:羽入田祐子)より

## 男女共同参画情報コーナーのおすすめ本



にぎわい交流館(市役所の東側)2階にある男女共同参画情報コーナーでは、関連資料や図書を設置しています。専門書をはじめ、関連マンガや絵本、エッセイ集なども取り揃えています。ぜひ、お立ち寄りください。



### 「女の子が生きていくときに、覚えていてほしいこと」

西原理恵子 / (株)KADOKAWA

女性は「弱くて優しい」のではなく「強くてたくましい」のです。女の子は、夢をたくさん持って、自立した女性になって欲しいという著者の愛ある思いが伝わってきます。

本の最後にこう書かれています。「どんな時でも、次の一手は、自分で考えて、自分が選ぶ。王子様を待たないで。幸せは、自分で取りに行ってください。」



## 「日進市男女平等推進苦情処理制度」を知っていますか？

### どのようなことを申し出ることができますか？

市が実施する男女平等の推進に関する施策、または、その推進に影響を及ぼすと認められる施策についての苦情を申し出ることができます。

### 誰でも申し出ることができますか？

市内に在住、在勤、在学の方及び市内の事業者・教育関係者が申し出ることができます。

### 申し出についてはどのような対応をされますか？

日進市男女平等推進苦情処理委員が調査をし、市長へ報告します。市長は施策の見直し等を行い、対応結果を申出人にお知らせします。(ただし、判決や法令の規定に基づいているものなど、一部については対象になりません。)

### 申出の方法は？

苦情申出書に必要事項を記載の上、申し出てください。詳しくは、市ホームページ及び下記までお問合せください。

【申し出及び問合せ先】  
市民協働課 共生共同係 ☎0561-73-3194

## はーもにっしん

日進市人権・男女共同参画情報誌 はーもにっしん

【ロゴデザイン】A\*

人権・男女共同参画に関することで、知りたい情報等ございましたら、お気軽にお寄せください。

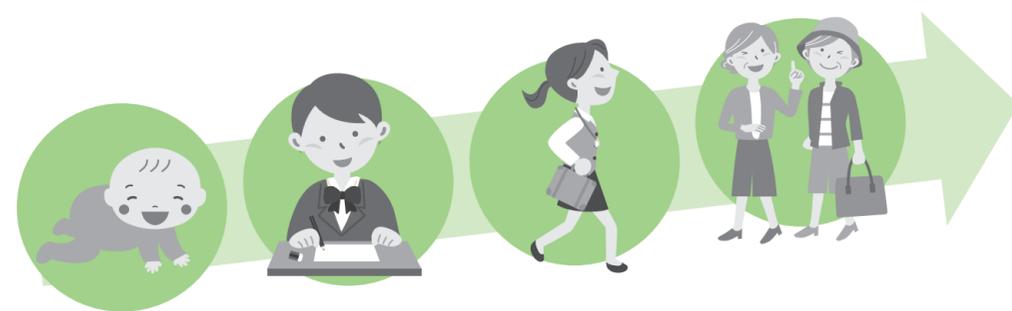
【編集・発行・問合せ先】 日進市市民協働課共生共同係  
〒470-0192 日進市蟹甲町池下268番地 ☎0561-73-3194 FAX 0561-72-4603

# はーもにっしん

第21号

## わたしの「健康ライフ」計画書

リプロダクティブ・ヘルス/ライツ



誰もが、健康で歳を重ねていきたいと思います。

特に女性はホルモンのバランスによって

一生のうちに身体が大きく変化します。

いつでも、いつまでも健康で安全に過ごすためのヒントをご紹介します。

# わたしの「健康ライフ」計画書

あなたのカラダを一番大切に思い、一番いたわるのは、「あなた」です。  
ぜひあなたの健康ライフを計画してみてください。  
市などが行うさまざまな事業があなたをサポートします。

性行為を強要されるのなら、それは、DVかも。  
あなたを守るのは、あなた自身です。

避妊する

避妊しない

望まない妊娠を避けるためには、避妊が必要。パートナーと  
きちんと話し合うのも大切。2人の考えがくい違い、解決できない  
なら、ひとりで悩まず相談を。

日進市	女性悩みごと相談(要予約) ☎0561-73-3859 第2~その月の最終木曜日(祝日、年末年始を除く) 10:00~15:20
愛知県	女性悩みごと電話相談 ☎052-962-2527 月~金曜日 9:00~21:00、土・日曜日 9:00~16:00(祝日・年末年始を除く)

※相談料は無料。通話料はご負担ください。 ★詳しくは、[市](#)または[愛知県ホームページ](#)でご確認ください。



誕生



受ける 受けない

## 乳幼児健診・相談など

育児中はお子さんの成長や健康、食事のことなど心配や戸惑いを抱くことが  
多くながちです。保健師や管理栄養士等が、お子さんの成長を見守り、  
ご家族の方の相談にお答えします。  
★詳しくは、[保健センターガイド](#)及び[広報にしん](#)でご確認ください。

今の自分も、未来の自分も大切。  
もちろん大好きなパートナーも大切。

## 性感染症

性行為から感染する、梅毒、淋病、エイズ、クラミジアなど。自分だけではなく、パートナ  
ーの治療も必要。不妊症の原因になる場合もあります。

### ●相談窓口

子宮頸がん予防ワクチンを含む予防接種、性感染症などその他感染症全般についての相談ができます。

厚生労働省	感染症・予防接種相談窓口 ☎03-5276-9337	9:00~17:00(土日祝日、年末年始を除く)
-------	----------------------------	--------------------------

※相談窓口は厚生労働省が委託している民間会社により運営。 ※相談料は無料。通話料はご負担ください。  
★詳しくは[厚生労働省ホームページ](#)でご確認ください。

### ●愛知県性感染症検査

県内の保健所で、梅毒・エイズ検査を受けることができます。★詳しくは、[愛知県内の各保健所ホームページ](#)でご確認ください。

予防する

予防しない

産んで一人前。産まなくても一人前。

産む

## 不妊症

一般的に「パートナーと避妊することなく通常の  
性交を継続的に行っているにも関わらず、1年  
以上たっても妊娠しない場合」を指します。原因は  
男女双方にあり様々です。

### ●日進市一般不妊治療費助成事業

特定不妊治療の前段階として実施される一般不妊  
治療(人工授精を含む)や検査について、その治療費  
の自己負担額に対して助成金を支給します。

※愛知県でも特定不妊治療費助成制度があります。  
★詳しくは、[市ホームページ](#)または[愛知県ホームページ](#)  
でご確認ください。

### ●専門相談窓口

不妊・不育専門相談 ☎052-741-7830	
愛知県	毎週月・木曜日 10:00~13:00 第1・3水曜日 18:00~21:00 (年末年始・盆・祝祭日等を除く)

※相談料は無料。通話料はご負担ください。

産まない



成熟期

受ける 受けない

## 妊産婦健康診査

妊産婦とそのお子さんの健康を守るための大切な  
健診。母子健康手帳交付時にお渡しする「妊産婦・乳児  
健康診査票」の使用により健康診査費を補助します。  
愛知県内の医療機関へ提出し受診してください。

※助産所や県外の医療機関で受診する場合は、かかった健診費用に  
ついて本市の規定による限度額内で助成します。  
事前に[保健センター\(健康課\)](#)にご相談ください。

## 成人健康診査

生活習慣病の予防や早期発見治療のために、1年  
に1回は健診を受けましょう。身体計測・尿検査・血圧  
測定・血液検査など基本的な検査を行います。

相談する

相談しない

勇気を出して相談を！  
秘密は堅く守られます。



## ドメスティックバイオレンス(DV)

夫婦やパートナー等の親しい人との間に生じる暴力のこと。  
近年交際相手からの暴力も「デートDV」として問題視されて  
います。

暴力には、身体的暴力をはじめ、精神的暴力(大声で怒鳴る・  
無視する等)、経済的暴力(生活費を渡さない等)、性的暴力  
(望まない性行為を強要する等)があります。

### ●相談窓口

日進市	DV・性暴力被害専用相談(要予約) ☎0561-75-2727 予約受付時間 月~金 8:30~17:15(祝日、年末年始を除く) 女性悩みごと相談(要予約) ☎0561-73-3859 第2~その月の最終木曜日(祝日、年末年始を除く) 10:00~15:20
愛知県	女性悩みごと電話相談 ☎052-962-2527 月~金曜日 9:00~21:00 土・日曜日 9:00~16:00(祝日・年末年始を除く)

※相談料は無料。通話料はご負担ください。  
★詳しくは、[市ホームページ](#)及び[広報にしん](#)、[愛知県ホームページ](#)でご確認  
ください。

## がん検診

日本人の2人に1人は生涯のうち何らかのがんにかかります。多くのがんは  
早期では自覚症状がほとんどないため、定期的ながん検診を受けましょう。

### ●乳がん検診

乳がんは、乳房の中の乳腺(母乳をつくる場所)にできる悪性腫瘍。特に40歳代後半に  
最も多く発生しています。早期発見・早期治療で95%以上が治ります。また毎日鏡を見ながら  
のセルフチェックも重要。検診は超音波検査又はマンモグラフィ検査・視触診を行います。

### ●子宮がん検診

子宮頸がんは、子宮入り口の表面の細胞にがんができる病気。近年20~30歳代で増加傾向がみられ、進行具合に  
よっては妊娠・出産ができなくなったり、排尿障害などの後遺症に悩まされることも。検診は子宮頸部(体部)細胞診を  
行います。  
※市ではその他のがん検診も行っています。

## その他の検診

### ●骨粗しょう症検診

骨粗しょう症は、骨量が減少して骨がもろくなり骨折しやすくなる病気。女性は骨量が50歳くらいから低下し始め、  
閉経後には急激に減るので注意が必要です。  
検診は踵骨の超音波伝導検査を行います。

事前に知っておく

知らずに慌てる

## 更年期障害

40歳代以降から性ホルモンの分泌量低下が原因  
で見られる様々な体調不良や情緒不安定などの症状  
の総称。女性だけではなく、男性にも症状が現れる

ことがあります。穏やかなため気付かない場合があります。

身体的症状は、のぼせや異常な発汗、動悸や息切  
れ、頭痛、めまいなど。精神的症状は、イライラや  
不安感、うつ、不眠など。症状の程度は個人差が  
あり、また複合的に症状があらわれる場合が  
あります。



### ●女性の心や体に関する悩みについての相談

愛知県	女性の健康なんでも相談 ☎090-1412-1138 月曜~土曜日 13:30~16:30(年末年始・盆・祝日等を除く)
-----	---

※相談料は無料。通話料はご負担ください。  
★詳しくは、[愛知県ホームページ](#)でご確認ください。



高齢期

受ける

受けない

## 高齢者予防接種

免疫力は20歳前後にピーク  
を迎え、その後徐々に低下して  
いくといわれており、免疫力の  
低下により様々な病気にかかり  
やすくなります。病気を予防したり、  
発症しても重症化させないために  
予防接種を受けましょう。

### ●インフルエンザ予防接種

発症する可能性を減らし、発症しても重症  
になるのを予防します。

### ●高齢者定期肺炎球菌予防接種

肺炎球菌による肺炎を予防します。

★詳しくは、[保健センターガイド](#)及び[市ホーム  
ページ](#)をご確認ください。



★健康診査及び検診について、詳しくは[保健センターガイド](#)及び[市ホームページ](#)でご確認ください。 担当 [保健センター\(健康課\)](#) ☎0561-72-0770 FAX 0561-74-0244