

好きだから近づきたいし、相手のことをもっと知りたいと思う。お互いのことを大切に思っ て付き合うふたりなら、ふれあいが深まっていくのは自然なことだよ。そしていつか、心から好きで、本当に信頼できるカレシとつながりた いうと思うかもしれない。セックスをすることは心から好きな人と ひとつになれるすてきこと。そしてもちろん、赤ちゃんが欲しいな ってふたりが思ったときにする自然なこと。だから恥ずかしくな ないよね。

でもね、新しい命を作る大切なことだからこそ、トラブルも多いんだよ。だから準備をしておきたいよね。しあわせなセックスをしたいから、どんなトラブルがあるのかわ かっておきたいね。



因为喜欢，所以想更靠近，想更加了解对方。如果两个人珍视彼此，真心相处，那么互动逐渐加深也是很自然的事。接下来，也许你想和从心底喜欢并且完全信赖的男友有更深 的连接。性行为是可以和真心喜欢的人合为一体的美好的事。同时也是当两个人想要孩子时的自然而 然的行为。所以不必有羞耻感。

不过，正因为这是关系到新生命的孕育的重大事件，所以麻烦也很多。因此一定要事先准备好。要拥有幸福的性生活，先要知道都有哪些麻烦。

とこでHIV検査が受けられるの？

神戸市各区の保健福祉部や県内各市の福祉事務所や保健所でも検査が受けられるよ。予約が必要かもしれないから、まずは電話して詳しいことを確認してみよう。

【神戸市】	【明石市】	【姫路】
神戸市保健所 会場：三宮センタープラザ西館6階会議室 会場住所：神戸市中央区三宮2-11 三宮センタープラザ西館6階会議室13-15 電話番号：078-322-6789 料金：無料	明石健康福祉事務所 住所：明石市本町2丁目3-30 電話番号：078-917-1627 料金：無料	姫路保健所 住所：姫路市坂田町3番地中央保健センター内 電話番号：079-289-1635 料金：無料

在哪里可以接受HIV检查

在神戸市内各区の保健福祉部以及县内各市の福祉事務所、保健所等都可以接受检查。可能需要预约。详情请先打电话确认

【神戸市】	【明石市】	【姫路】
神戸市保健所(Kobeshi Hokenjo) 地点：三宮center plaza西馆6层会议室 地址：神戸市中央区三宮2-11 三宮center plaza西馆6层会议室13-15 电话：078-322-6789 費用：免费	明石市健康福祉事務所 地址：明石市本町2丁目3-30 电话：078-917-1627 費用：免费	姫路保健所(Himeji Hokenjo) 地址：姫路市坂田町3番地中央保健中心内 电话：079-289-1635 費用：免费

発行：2013年3月
執筆・編集：田村真由美 イラスト：平岡いつき 監修：田口奈緒
企画協力：ファミティアン ノウオク、グエンティコックミ
発行：ワールドキッズコミュニティ
〒653-0052 兵庫県神戸市長田区海運町3-3-8 たかどりコミュニティセンター内
Tel: 078-736-3012 Fax: 078-736-2211 E-Mail: kids@tcc117.jp URL: https://tcc117.jp/kids/
発行責任者：吉富志津代

発行：2013年3月
発行：世界児童聯盟
653-0052兵庫県神戸市長田区海運町3-3-8
takatori (鷹取) 聯盟中心内
Tel: 078-736-3012 Fax: 078-736-2211
E-Mail: kids@tcc117.jp
URL: https://tcc117.jp/kids/

このリーフレットは「公益信託神戸まちづくり六甲アイランド基金」助成事業として作成しました。

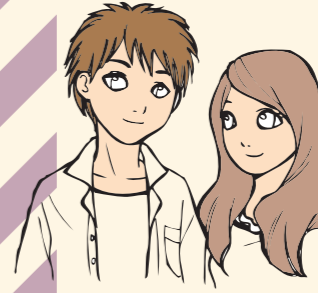
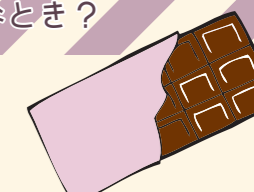
ワタシとカレシで確かめ合う
しあわせのSEXルール

你和男友都要遵守的幸福规则

中文/中国語

幸せを感じるときってどんなとき？

- あまいチョコレートを食べたとき
- お気に入りの曲を聞いたとき
- 好きな香水をかいたとき
- キラキラしているイルミネーションを見たとき
- それとも
- あたたかいお風呂につかったとき？



- 好きな人と一緒にいる時間も似てるよね？
- ふたりでお喋りをする
- 一緒に下校する
- デートをする
- 手をつなぎながら歩く
- ぎゅっと抱きしめる
- キスをする
- そしてその先に・・・

什么时候会有幸福的感觉？

- 吃香甜的巧克力时，听到一首表情的歌曲时，闻到喜欢的香水味道时，看到闪耀的霓虹灯时，还是在暖暖的浴缸里泡澡时？
- 两个人聊天时，一起放学时，约会时，牵手漫步时，紧紧拥抱时，接吻时，然后……



正しい使い方？

低用量ピル

ピルを飲むタイミングは、排卵を避けるためです。排卵は、生理の直前、直前に起こります。ピルを飲むタイミングは、排卵が起こる前、つまり、生理が始まる前です。

低用量ピルは、排卵を抑制し、受精を防ぎます。また、子宮内を柔らかくし、受精卵の着床を防ぎます。

飲み方は？

基本的には1日1錠を毎日飲みます。

大事なこと

ピルを飲むときは、必ず説明書を読んでください。説明書には、飲み方、副作用、禁忌などについて詳しく記載されています。

副作用

- 頭痛
- 吐き気
- 食欲不振
- 乳房腫脹
- 悪心
- 性器出血

禁忌

- 頭痛が頻回になる
- 生理の血の量が増える
- 生理痛がひどくなる
- けいせいの異常
- 不明な原因の出血
- けいせいの異常
- けいせいの異常

重要な事

服用避妊薬は、必ず説明書を読んでください。説明書には、飲み方、副作用、禁忌などについて詳しく記載されています。

服用方法

正常情況下毎日一粒。要毎日坚持服用。

多少钱？

一个月大概2,000~3,000日元

避妊薬

正しい使用方法

- 避妊薬を服用するときは、必ず説明書を読んでください。
- 避妊薬を服用するときは、必ず説明書を読んでください。
- 避妊薬を服用するときは、必ず説明書を読んでください。

避妊薬の効果

避妊薬は、排卵を抑制し、受精を防ぎます。また、子宮内を柔らかくし、受精卵の着床を防ぎます。

避妊薬の副作用

- 頭痛
- 吐き気
- 食欲不振
- 乳房腫脹
- 悪心
- 性器出血

避妊薬の禁忌

- 頭痛が頻回になる
- 生理の血の量が増える
- 生理痛がひどくなる
- けいせいの異常
- 不明な原因の出血
- けいせいの異常
- けいせいの異常

避妊薬の飲み方

基本的には1日1錠を毎日飲みます。

避妊薬の料金

一个月大概2,000~3,000日元

緊急避妊ピル

低用量ピルとまちがえられやすいのが「緊急避妊ピル」。もしかしたら妊娠しちゃうかも！？って不安になったときに飲む薬。たとえば、セックスしているときにコンドームがやぶれてしまったとき。ぜったいに起こってほしくないけど、レイプされてしまったとき。セックスをしてから72時間が過ぎるまでに飲むと、98%妊娠を防ぐことができるんだよ。



必要になったら近くの産婦人科か婦人科に電話してみてください。

有需要时请给附近的妇科(Fujin ka)、妇产科(Sanfujin ka)医院打电话。

緊急避孕药

緊急避孕药是觉得有怀孕的可能和危险时的紧急补救措施。

例如，性交时避孕套发生破裂。遭到强暴时，当然这是谁都不希望遇到的。如果在性行为结束后72小时内服用，则可以达到98%的避孕率。

セックスでうつる病気があるって知ってた？

STD（性感染症・せいかんせんしょう）はセックスをすることでうつる病気なんだよ。まさか好きな人が病気を持っているなんて考えたくないよね。だけど、現実には10代の男の子と女の子に増えている病気なんだって。もしかしたら自分もうつるかもしれない。相手にうつってしまうかもしれない。そう考えたら予防方法を知っておきたいよね。



你知道吗？发生性行为可能会感染疾病。

STD（性病）就是通过性行为传染的疾病。当然我们谁都不希望自己喜欢的人带着病。不过，现在这种病正在十几岁的青少年当中蔓延。自己可能会被传染，也有可能传染给别人，这时候，我们就需要一些预防知识。

10代に増えている性感染症のこと

クラミジア感染症

クラミジア感染症はほとんど症状がないんだって。だけど、女の子はおりものが多くなったり、クラミジアっていう細菌が子宮の周りに炎症をおこしておなかが痛くなったりすることがあるんだって。男の子はうみが出たり、おしっこをするときにくすぐったい感じがするらしいよ。

感染していても何も感じなくて、気がつかないまま相手へうつしてしまうことが本当に多いんだって。とくに15歳～29歳の若い女の子の中で増えている病気だから、意識しておかないと自分にもうつるかもしれないね。クラミジア感染症と同じような症状に淋菌感染症（りんきんかんせんしょう）もあるんだよ。症状には膿（うみ）のようなおりものが出ることもあるんだって。クラミジア感染症も淋菌感染症も放っておくと、最悪の場合は妊娠できなくなるから怖いね。将来、赤ちゃんが欲しいって思ったときにできないなんて悲しいよね。

关于正在十几岁的青少年当中扩散的性病

沙眼衣原体感染

感染了沙眼衣原体后，表面上看几乎没有什么症状。不过，女孩子有时候会出现分泌物增多，因沙眼衣原体这种细菌引发子宫周围的炎症而引起腹痛等情况。男孩子会有出现脓水以及小便瘙痒的症状。即使自己已经感染了，因为没有明显的症状，因此无意中就会传染给对方，这种情况非常多。特别是在15～29岁的女孩子当中正在不断增加。如果缺少防患意识，自己也有可能被传染上。与沙眼衣原体感染相似的还有淋球菌感染。症状是会出现像脓一样的分泌物。如果不及时采取针对沙眼衣原体感染和淋球菌感染的相应措施，最坏的结果，可能会导致不能怀孕。将来想要小孩的时候如果不能怀孕，该多么悲伤啊！

どうやって性感染症を予防したらいいの？

それはコンドームを使うこと！ほとんどの場合は、コンドームを正しく使うことで性感染症を予防することができるんだって。

ワタシ、性感染症になってるかも？

不安になったら検査を受けるのが一番。

どこへ行けばいいの？

基本的に性感染症の検査は、婦人科が入ってる病院やクリニックで受けられるよ。

性感染症になりたくない、妊娠するのはまだ早いって思うなら、セックスするときはコンドームを付ける！これが大事なルールだね。

如何才能预防性病呢？

一定要使用避孕套！通过正确使用避孕套基本上可以预防性病。

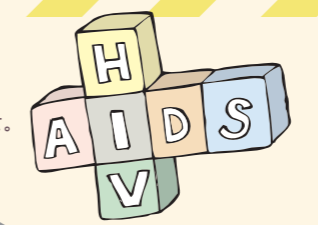
如果怀疑自己可能患上了性病...

请马上接受检查。

去哪呢？

有妇科的医院和妇科诊所都可以进行基本的性病检查。

如果不想感染性病，不想怀孕，那么发生性行为时，一定要使用避孕套。这是非常重要的原则！



AIDS（エイズ）

一度は聞いたことあるよね？日本でエイズになる人の数は確実に増えてるんだって。もちろんワタシたち10代の中でも広がってるから気をつけなさいよ。

どんな病気なの？

HIV感染 = エイズ ではないことは覚えておいてね。HIVっていう名前ウィルスに感染することで起こる病気がエイズ。エイズが発症すると、病気に闘う力（免疫力）がうばわれてしまうんだって。だから、普通ならうつらない病気を引き起したり、死んでしまうくらい重い病気にかかることもあるんだって。エイズってほんとに怖い病気なんだよ。一度エイズになってしまうと、いまのところしっかり治せる方法も見つかってないんだよ。

HIVに感染した多くの人が2～8週間程度で高熱を出したり、吐き気がしたり、関節が痛んだり、インフルエンザにかかったような症状が出るみたい。でもエイズの症状が出てくるまでに、数年から、中には10年以上もかかることもあるらしいよ。HIVに感染したからって、すぐにエイズになるわけじゃないんだよ。それに、薬を使ってエイズの症状が現れるのを長期間抑えることができるんだって。不安だなんて思ったら、できるだけ早く検査を受けて、1日も早く治療を始めた方がいいよ。

HIVがうつらないようにするには？

やっぱりコンドームを使うこと！

ワタシ、HIVに感染してるかも？

少しでも心配なら、検査を受けるのが一番。全国の病院や保健所で検査が受けられるよ。

保健所で検査を受けるメリットは？

匿名（名前をかくして知らせないこと）で検査を受けられること。これだったら恥ずかしくても、周りに気付かれることはないね。



为了不感染艾滋病病毒...

请务必使用避孕套。

如果怀疑自己感染了艾滋病病毒...

最好的方法是马上接受检查。在全国的医院和保健所都可以接受检查。

在保健所可以匿名接受检查。

这样，即使有些不好意思，也不会被别人知道了。

子宮頸がん

女性として知っておきたい病気が子宮頸がん（しきゅうけいがん）。これも性感染症のひとつなんだよ。日本では1年間に約8,500人が子宮頸がんになってるんだって。

子宮頸がんって？

子宮の頸部（入り口の近く）にできるがん。

子宮頸がんになったらどうなるの？

病気になるってすぐの頃に見つかったら、子宮を取らなくてもほぼ100%治るんだって。でも、がんが進んでいくと、子宮や卵巣（らんそう）も取ってしまわないといけないことも。そうなると、がんが治っても、妊娠したり赤ちゃんを産むことができなくなってしまう。がんがもっと悪くなると、命をおとす人もいるから、怖い病気なんだよ。

何が原因？

HPVっていうウィルスに感染することが原因。（HPV=ヒトパピローマウィルス）HPVの中でも「発がん性HPV」に感染することが原因なんだって。

ウィルスはどこから入ってくるの？

ほとんどの場合はセックスすることで体の中に入ってくるんだって。

子宮頸がんを予防しよう！

子宮頸がんは、ワクチンを接種すること、1年に一度は検診を受けることで予防できる！

どうやったら予防できるの？

逆にいうと、HPVはコンドームでは防げないんだ。だからワクチンが大事なんだよ。

●神戸市に住んでいる中学校1年生～高校1年生の年齢の女の子は、無料で予防接種が受けられるかもしれないから、学校の担任の先生か保健の先生に聞いてみてね。

子宮頸がんの予防ワクチンを接種しても、全部の発がん性HPVの感染が防げるわけじゃないんだって。

接種する前に感染している発がん性HPVを体から追いかけることはできないし、すでに子宮頸がんになっていたら、悪くなるスピードを遅らせるわけでもないんだって。だから、ワクチンを接種した後も1年に一度は検診を受けるようにしてね。



子宮頸がんの予防！

可以通过疫苗接种以及每年进行一次检查来预防。

如何才能预防子宮頸がん呢？

避孕套无法预防HPV。因此预防疫苗的接种很重要。

●居住在神戸市の中学一年级到高中一年级的女孩子，或许可以免费接受预防疫苗的接种，请向班主任或者保健室的老师咨询。

即使接受了子宮頸がんの予防疫苗的接种，也无妨完全防止致癌性HPV的感染。

疫苗接种并不能驱除已经感染了了的致癌性HPV，也无法延缓已有的子宮頸がんの扩散速度。因此，接种后也要进行年度检查。

子宮頸がん

做为女性，应该对子宮頸がん有些了解。这也是性病的一种。在日本每年有约8500人患上子宮頸がん。

什么是子宮頸がん？

是在子宮の頸部（入口）产生的癌变。

如果患上了子宮頸がん，会怎么样？

患病后马上发现，则不需要摘除子宮基本上就可以100%治愈。但是，如果癌变已经发展，则可能需要摘除子宮或者卵巣。这样一来，即使癌症得到治愈也不能再怀孕生小孩了。癌变继续恶化，可能导致死亡，因此这是一个非常可怕疾病。

原因是什么？

原因是HPV病毒の感染。（HPV=人乳头状瘤病毒）感染了HPV病毒中的致癌性病毒。

病毒从哪里进入体内呢？

基本上是通过性交进入体内。