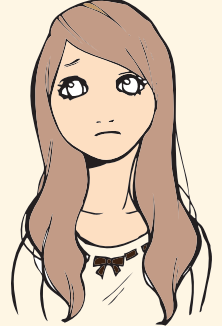


好きだから近づきたいし、相手のことをもっと知りたいと思う。お互いのことを大切に思っ て付き合うふたりなら、ふれあいが深まっていくのは自然なことだよ。そしていつか、心から好きで、本当に信頼できるカレシとつながりたいって思うかもしれない。セックスをすることは心から好きな人とひとつになれるすてきこと。そしてもちろん、赤ちゃんが欲しいなんてふたりが思ったときにする自然なこと。だから恥ずかしくなんかないよね。

でもね、新しい命を作る大切なことからこそ、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。



Because I love him, I want to get closer to him. I want to get to know him even more. It's only natural that if we both treasure each other that we want to get closer to one another. And then, sometimes, if you love and trust each other from the bottom of your hearts, you might want to connect with your boyfriend on a more physical level. Sex can be an amazing experience of becoming one with the person you love. Of course, sex is only natural, particularly when couples want to have a baby together. So sex is nothing to be ashamed about.

The act of bringing new life into this world is a magical phenomenon and should not be taken lightly. That's why I want to be prepared for sex. Therefore, if I want to have safe sex, I want to know what kind of troubles to look out for.

ここで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】 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	【明石市】 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】 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
---	---	--

Where Can I Have a HIV Test?
You can have a HIV test at public health and welfare department in Kobe city or a number of municipal welfare offices or health-care centres in Hyogo prefecture. You may need to book a reservation in advance, so please contact these centres first to confirm.

【Kobe City】 Kobe City Healthcare Centre (Kobeshi Hokenjo) Place: The 6th floor conference room of the San'nomiya Centreplaza Nishikan Address: 2-11 Conference Room 13-15 on the 6th floor San'nomiya Centreplaza Nishikan San'nomiya, Chuo-ku, Kobe-shi Telephone No.: 078-322-6789 Price: Free	【Akashi】 Akashi Health and Human Services Office (Akashi Kenko Fukushi Jimusho) Address: 2-3-30 Honmachi, Akashi-shi Telephone No.: 078-917-1627 Price: Free	【Himeji】 Himeji Healthcare Centre (Himeji Hokenjo) Address: Chuo Healthcare Centre 3 Banchi, Kawada-cho, Himeji-shi Telephone: 079-289-1635 Price: Free
---	--	---

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ォーク、クエンティコックミ
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 たかと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

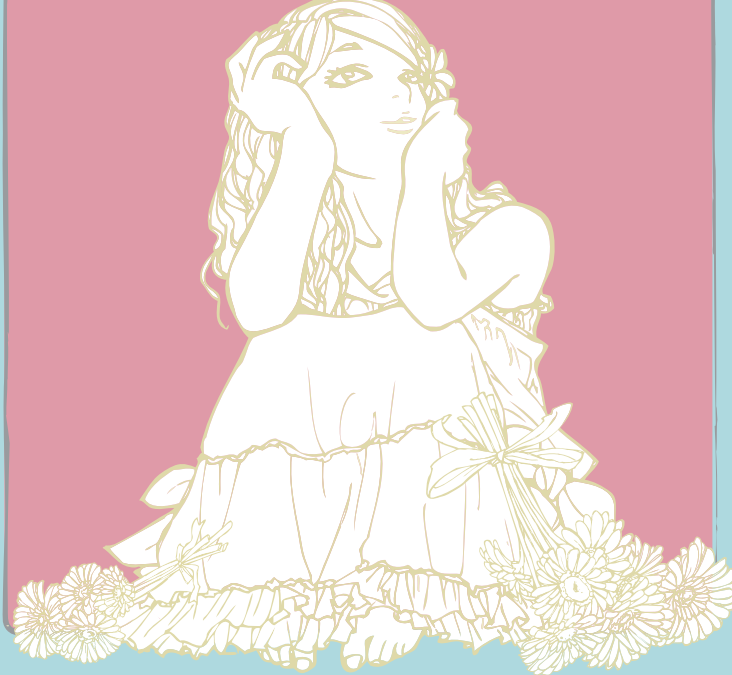
Writer/Editor: Mayumi Tamura
Illustrations: Itsuki Hiraoka
Editing Supervisor: Nao Taguchi
Project Collaborator: Pham Thi Anh Ngoc, Nguyen Thi Ngoc My
Publisher: World Kids Community
Postcode 653-0052
Takatori Community Centre
3-3-8 Kaiun-cho, Nagata-ku, Kobe-shi, Hyogo-ken
Tel: 078-736-3012 Fax: 078-736-2211 E-Mail: kids@tcc117.jp
URL: https://tcc117.jp/kids/
Publishing Officer: Shizuyo Yoshitomi

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。

English/ 英語

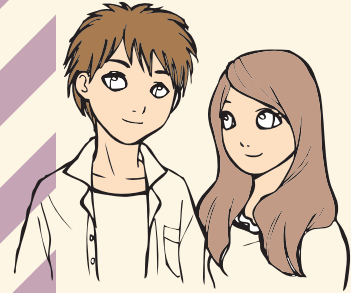
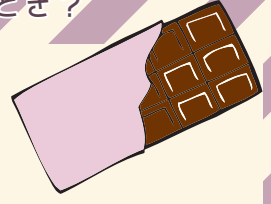
ワタシとカレシで確かめ合う
しあわせのSEXルール

Bringing Us Closer Together
A Guide to Safe Sex



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？



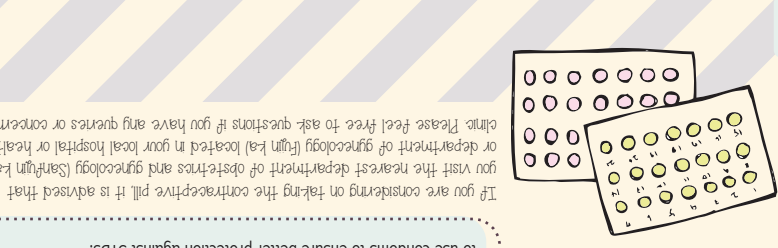
- 好きな人と一緒にいる時間も似てるよね？
- ふたりでお喋りをする
- 一緒に下校する
- デートをする
- 手をつなぎながら歩く
- ぎゅっと抱きしめる
- キスをする
- そしてその先に・・・

When do you feel happiness?

- Is it when you enjoy the sweet taste of chocolate?
- Is it when you listen to your favourite song?
- Is the smell of your favourite fragrance?
- Is it when you gaze upon the glittering lights of an illumination?
- Or perhaps,
- is it when you relax in a hot bath?



- Isn't it a similar feeling to when you spend time with someone you love?
- When you and your boyfriend are talking alone together
- Going home together after school
- Going on a date
- Holding hands while you walk with him
- Feeling his embrace when he hugs you
- The moment when he kisses you
- And from there on...



Important Information
Taking the pill will not protect you against sexually transmitted diseases (STDs) (more will be explained on the next page). Therefore, it is recommended that for anyone taking the pill to continue to use condoms to ensure better protection against STDs.

How much does it cost?
Approximately, between 2,000 to 3,000 yen per month.

How is it taken?
Generally, it is taken orally, once a day, every day, continuously.

大事なこと
ピルを飲むことも性感染症(次のページに説明があるよ)は予防できない。だから、性感染症の予防のためにセックスをするときはちゃんとコンドームを付けることが大事！
低用量ピルを飲んでみようと思ったら、まずは産婦人科か婦人科の先生に相談すること！心配なことをいろいろ聞いてみるよ。

飲み方は？
基本的には1日1錠を毎日飲みこつてる
1ヶ月に約2,000円～3,000円

いらすの？
3月

Advantages
It can control your menstrual cycle in the event that it is irregular.
It can reduce the amount of blood during menstruation.
It can prevent pimples.
If taken as directed, it can offer almost 100% higher rate of contraceptive success (than condoms).
Disadvantages
It can cause headaches.
Blood can leak from the vagina.
It can cause nausea.
It causes swelling of the breasts.

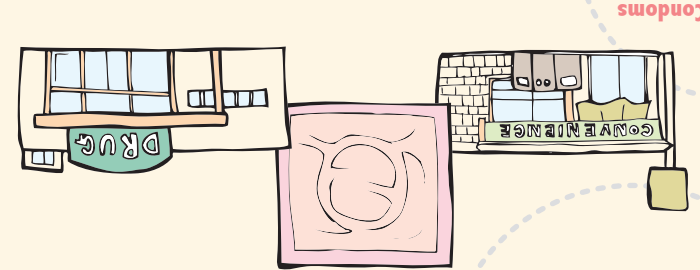
The Contraceptive (Birth-control) Pill
A condom is something that must be worn by your boyfriend, but by taking medication like the contraceptive pill (often referred to as 'the pill'), you can protect yourself from unwanted pregnancy even when you are unable to trust your boyfriend. The pill stops the release of unfertilised eggs (ovum) through the use of hormones. If used correctly, the pill can offer 100% protection against unwanted pregnancy. But how many of us really understand what the pill is? What are the good and bad points of taking the pill?

メリット
●ピルを使った生理が不順になる
●生理の血の量が増える
●頭痛がなくなる
●生理痛がなくなる
●子宮がんや卵巣がんの予防効果がある
●避妊成功率が非常に高い
●100%妊娠を防げる
●説明書通りに正しく飲む場合は、ほぼ100%妊娠を防げる
デメリット
●頭痛がなくなる
●生理痛がなくなる
●子宮がんや卵巣がんの予防効果がある
●避妊成功率が非常に高い
●100%妊娠を防げる
●説明書通りに正しく飲む場合は、ほぼ100%妊娠を防げる

低用量ピル
ピルを飲むとどんないいこと、困ることがあるの？
でも、ピルを飲むとよく分らないよね？
* 肌でつかないようにはすること
* 途中で付け替えること
* コンドームを付ける時間が長くなることは、つけるときに空気が入らないこと
* 正しく使えば、ほぼ100%妊娠を防げるんだ。
低用量ピルは女性ホルモンをコントロールして、排卵をストップさせる薬。
正しく飲むと、ほぼ100%妊娠を防げるんだ。

So, what is the correct way to use a condom?
* Avoid letting air into the condom when putting it on.
* Be careful not to tear the latex skin with your nails.
* Change the condom if you have been wearing for prolonged periods of time.

One often hears about condoms as being one method of contraception. They can be found at pharmacies and nowadays they are also sold at convenient stores. They are easy to get a hold of, but use it incorrectly and you could run into trouble. In fact, it is said that contraceptive failure was recorded in 15% of the time when a condom was used. This includes cases where the woman fell pregnant. Therefore, correct condom use is important for reducing the risks of unwanted pregnancy.



コンドーム
よく耳にするコンドームも避妊方法のひとつ。薬局はもちろんのこと、いまはコンビニでも売られているんだよ。かんたんに買えるけど、使い方をまちがえると、大変。コンドームを使っても15%くらい避妊は失敗すること。失敗して妊娠することもある。失敗を減らすにはコンドームを正しく使うことが大切。

正しい使い方は？
* 正しく使えば、ほぼ100%妊娠を防げるんだ。
低用量ピルは女性ホルモンをコントロールして、排卵をストップさせる薬。
正しく飲むと、ほぼ100%妊娠を防げるんだ。



I think you are aware by now, that girls who have reached maturity and have gotten their periods, are susceptible to becoming pregnant if they have sex. That being said, if you think that you are not ready to properly raise a child, you can avoid getting pregnant through the use of contraceptions.

みんなは知っているよね。生理があるようになつた女性なら、セックスをする妊娠するかもしれないこと。だから避妊するかもしれないこと。避妊(ひびん)をするところで妊娠を避けられること。避妊は失敗することもある。失敗を減らすにはコンドームを正しく使うことが大切。

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。

Please contact your nearest department of obstetrics and gynecology (Sanfujin ka) or department of gynecology (Fujin ka) in the event that you need an ECP.

Emergency Contraceptive Pill (ECP)

The Emergency Contraceptive Pill (or morning-after pill) is not to be mistaken for the Contraceptive Pill. ECPs are taken in the event that someone is worried that they might fall pregnant. For example, they can be taken after sex in the event that the condom broke. Although we would never wish it to happen to anyone, it can also be taken after an incident of rape. If taken within 72 hours of sexual intercourse, it can have a success rate of 98% of avoiding unwanted pregnancy.

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する病気なんだよ。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。相手にうつし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。

Did you know that you can get sick as a result of having sex?

STDs (Sexually Transmitted Diseases) are diseases that are contracted through sexual intercourse. Although we would like to think that it would be impossible to get infected, especially from someone we love, the reality is that the rate of STD infection is increasing amongst teenagers. There is even a chance that you may already be infected, or even your partner may be infected. So here is some important information about how to protect yourself against STDs.



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もうつるかもしれない。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。

STDs That Are Increasing Amongst Teenagers Chlamydia

The symptoms of Chlamydia infection are hard to detect. Caused by an infection of the Chlamydia virus, the symptoms in women can be an unusual amount of vaginal discharge, or a pain in the tummy resulting from an inflammation of the tissue surrounding the womb. In men, symptoms can be the leaking of pus from the penis or a tickling sensation when urinating. Because the symptoms are difficult to notice, there are many cases where partners are unknowingly infected. This is a disease that is particularly growing within the 15~29 year old age group amongst young women. Without careful awareness, one can easily be susceptible to contracting Chlamydia. Sharing similar symptoms to Chlamydia is the disease Gonorrhoea (commonly called 'the clap'). Just like Chlamydia, Gonorrhoea may also result in the discharge or pus from one's genitalia. If left untreated, in the worst case scenario, Chlamydia and Gonorrhoea can lead to infertility. It's also sad to think that it's possible that in the future you could be told that you can't have any children just at a time when you are ready to have one.

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。

So what should we do to protect ourselves?

The simple answer is wear a condom! A condom will protect you from STD infection in almost all cases if used correctly.

In case you are worried that you might have an STD infection, the best thing to do is see your doctor for an examination.

Where should I go for an examination?

Generally, the best place to go for an STD examination is to go visit a department of gynecologist (Fujin ka) at your local hospital or clinic.

So if you're worried about STDs and you are not ready to have children, then using a condom is the best way to go! This is an important rule to remember!



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。

何が原因？

HPVっていうウイルスに感染することが原因。(HPV=ヒトパピローマウイルス) 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。

子宮頸がんになったらどうなるの？

病気がなってきた頃に見つかったら、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。

ウイ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！

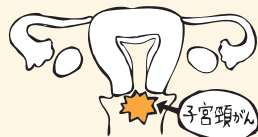
どうやったら予防できるの？

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、学校の担任の先生が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を体から追いつくことはできないし、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。



Let's protect ourselves against Cervical Cancer!

You can protect yourself against cervical cancer through a vaccination injection and by having an annual health check.

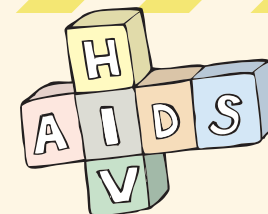
How can you protect yourself?

Because condom use cannot guarantee you 100% protection from HPV, receiving the vaccine is quite important.

Girls living in Kobe whose age is equivalent to first year of Junior high to first year of high school are eligible for a free vaccination. So please check with your homeroom teacher or school nurse.

Even if you take the vaccine, you will not be immune to all forms of cancer-inducing HPV.

Receiving a vaccine will not get rid of the cancer-inducing varieties of HPV that already exist in your body, and will not slow down the effects of cervical cancer. So please, continue annual health checks even after you have received the vaccine.



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いといけないよね。

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っていう名前のウイ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、病気が闘う力(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。

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いよね。

AIDS (Acquired Immunodeficiency Syndrome)

I think that you have already heard about AIDS. In Japan, the number of people with AIDS is increasing. Cases of AIDS are even spreading amongst our teenager age group, so naturally we should be careful.

What kind of illness is it?

Please remember that HIV (Human Immunodeficiency Virus) infection does not equal AIDS. AIDS is the name given to the illness that can arise as a result of a HIV infection. When one develops AIDS, one is robbed of the immune strength to fight off disease and illness. As a result, one can become susceptible to contract serious illnesses that one would not normally contract. You are also more susceptible to contract serious illnesses that could kill you. So AIDS is a seriously scary illness. At the moment, there is no known cure for someone who has developed AIDS.

Many people who have contracted HIV recorded that for the first 2~8 weeks, they felt nausea, joint pain and flu-like symptoms. But the symptoms of AIDS may not appear for many years, or even more than 10 years. So you might not develop AIDS soon after being infected with HIV. On top of that, if you are using medication, you may not notice the symptoms of AIDS until much later. If you are concerned that you might have contracted HIV or developed AIDS, please seek to have an examination as soon as possible.

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。

What can we do to prevent ourselves from contracting HIV? Again, use a condom!

What if I've contracted HIV?

If you have the slightest of doubts, please seek to have an HIV test. Tests are available at hospitals and health-care centres around the country.

The merits of having the test done at a health-care centre is... the test is anonymous (without using your name). That way you can avoid embarrassment and you won't worry those closest to you (family and friends).

Cervical Cancer

One disease that we as women should be aware of is cervical cancer. This is another type of STD. In Japan, an average of around 8,500 people are diagnosed with cervical cancer per year.

So, what is Cervical Cancer?

It is a cancer that appears around the opening of the womb (the cervix).

What is the cause?

One major cause of the cancer is the Human Papillomavirus (HPV). The cause of the cancer comes from an infection of the cancer-causing types of HPV (there are many types of HPV).

So how do I contract the virus?

In most cases, the virus enters the body during the act of sexual intercourse.

What happens if I am diagnosed with cervical cancer?

If the cancer is detected early, then the success rate is nearly 100% even without the removal of the cervix. But, if the cancer is allowed to continue, there may be a risk of losing your cervix or your ovaries. On top of that, if you have your cervix or ovaries removed, you will not be able to fall pregnant or give birth even though you have been cured of the cancer. In severe cases, cervical cancer may even endanger the lives of those diagnosed.