



健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすための必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

今月のドクター  
佐藤 秀平 先生  
医療法人エルム女性クリニック 院長



## 保護者の皆様は最近の性教育をご存知でしょうか？

中学生や高校生、すなわち思春期の子どもたちを取り巻く社会的情勢は、特にインターネットやSNSなどの普及とともに、若者の心身の健康や生活に大きな影響を与えています。性感染症、いじめ、不登校などのメンタルヘルスに関する問題や生活習慣病、そして性犯罪などは社会的にも多様かつ複雑化しています。そのような問題に加えて、あるいは学校内でのスポーツ活動や過度のダイエットなどにより起こる月経異常のことなど、個別の対応が必要な状況も多くなってきました。現在、文部科学省では、学校教育における性に関する指導について、このような多様に深刻化した健康的課題に対して、より強化した取り組みを果たすように、各学校で現実的・具体的な指導をするように求めています。

平成初期までの性教育は、～～してはいけない、～～は危険だ、大人になるまでは～～はしない、と言うように、心身の成長に伴う心や性の衝動に伴う妊娠や性感染症などの危険性だけを強調して、青少年の行動を抑え込む内容での指導がされてきました。


しかし、その後、性教育はかなり進歩し、思春期の生理的な体の変化や、正確な妊娠までの過程、そして避妊のこと、性感染症のことなど、具体的な内容で教育されています。思春期には性の欲求や衝動、身体の変化などが起こることは生理的な現象であり、その中で、他者に危害を加えないことを行う性の享受は、大切な成長の過程でもあることも伝えていきます。性の最終地点の一つには、新しい命の誕生があること、そして、生命を尊重することと同様に、自分の性も他人の性も大切な存在であり、尊重すべきものであることを伝

えています。妊娠を希望しない性交には必ず2つの予防策、すなわち避妊には低用量ピルを、性感染症の予防にはコンドームを同時に使うのが基本であることを伝えていきます。また女性の子宮頸がんの予防には、HPVワクチン接種とパートナーも含めた禁煙が必要であることも加えて話をします。

性には人格があり、最も重要な点としては、どのような年齢であっても、たとえ夫婦間であっても、性行為には「性的同意」を言葉で尋ね、相手から言葉で伝えてもらう必要があるという社会のルールです。同意を得て行う性行為は、お互いの信頼関係を築き、更に愛情を確認する最も有用な方法の一つでもあることも伝えていきます。性的同意の無い性行為は暴力であることを、しっかり自覚するように伝えていきます。

また性には個性があり、成長とともに出てくる性別に関する違和感についても伝えていきます。以前は性同一障害という用語が使用されていましたが、現在は、個々の様々な性的な心身の違和感には障害ではなく、正常と異常という境界もないことなどから、性別違和という用語を使用します。この現象は既に小学生の時期から始まる場合も多く、本人も悩んでいながら誰にも相談できていないことも多いのが現状です。一番大切なこととして、性別違和をもつ個人に対しての差別をしないことを伝えていきます。

現在の性教育の一端を紹介しましたが、最も大切な性教育は、家庭内で始まっているという事、保護者の方がその教師である事を最後に付け加えておきましょう。



**たけくま動物病院**  
TAKEKUMA SMALL ANIMAL HOSPITAL

秋田県能代市藤山114番地  
TEL 0185-89-2666

http://www.takekuma-vet.com/

①診療時間

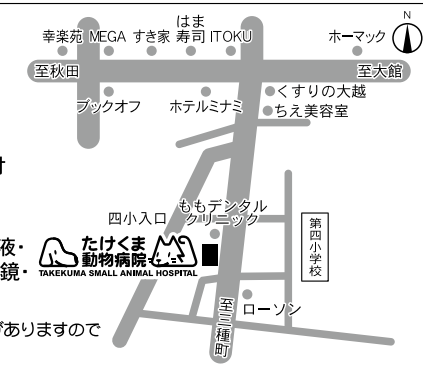
	月	火	水	木	金	土	日	祝日
午前	9:00~11:30	○	○	休診	○	○	○	10:00 12:00
午後	3:00~5:30	○	○	休診	○	3:00 5:00	休診	1:00 3:00

「思いやりの心」と「明るく誠実に接する」動物病院を目指しています。  
狂犬病予防注射は病院で随時接種できます。

入院施設有  
往診快諾

- ペットホテル有
- 避妊・去勢手術随時受付
- 狂犬病・フィラリア・混合ワクチン予防実施
- 各種検査、健康診断(血液・レントゲン・超音波・内視鏡・心電図等)

◆診療時間が変更になる場合がありますので電話等で確認してください



幸楽苑 MEGA すき家 はま寿司 ITOKU ホームマック 至大館  
ブックオフ ホテルミナミ ●くすりの大越 ●ちえ美容室  
四小入口 ●ももデンタルクリニック ●たけくま動物病院 TAKEKUMA SMALL ANIMAL HOSPITAL  
至三浦町 ●ローソン 第四小学校

## 『健康こそ宝』 深浦町保健センターだより

# 「プラス10分」の運動で健康寿命を長くしよう！

### 身体活動と運動

- ・身体活動(主として生活活動)：身体活動は、「生活活動」と「運動」に分けられます。
- ・生活活動とは、日常生活を営む上で必要な労働や家事に伴う活動
- ・運動とは、スポーツ等の、健康増進や体力向上、楽しみなどの意図をもって、余暇時間に計画的に行われる活動

### 運動することのメリット

ふだんから元気に体を動かすことで、糖尿病・心臓病・脳卒中・がん・ロコモティブシンドローム・うつ・認知症などになるリスクを下げることができます。

### どのくらいの身体活動・運動が必要なの？

厚生労働省の「健康づくりのための身体活動基準2013」によると、身体活動・運動の強度・時間・頻度は右の表が目安とされています。

	身体活動(生活活動・運動)	運動
65歳以上	強度を問わず、身体活動を毎日40分	—
18歳～64歳	歩行以上の強度の身体活動を毎日60分	息が弾み汗をかく程度の運動を毎週60分
18歳未満	<small>(参考)</small> 子どもは、からだを使った遊び、生活活動、体育・スポーツを含めて、毎日、最低60分以上からだを動かしましょう。 幼児は様々な遊びを中心に、毎日、合計60分以上、楽しく体を動かすことが大切です！ <small>文部科学省「幼児期運動指針」</small>	<small>(参考)</small> 運動習慣を持つようにする(30分以上・週2日以上)

### +10から始めよう！

身体活動を増やすポイントは、「**プラス・テン**」です。生活の中で、今よりも10分多く体を動かすだけで、健康寿命をのばせます。

### いつでもどこでも+10

あなたの1日を振り返ってみましょう！いつ+10しますか？例えば、

- ・通勤時：早歩き、自転車通勤
- ・家事：キビキビと掃除、家事の合間に「ながら体操」、歩いて買い物
- ・工作中：こまめに動く、階段を使う、遠くのトイレを使う
- ・休憩中：散歩、食事に出かける
- ・歩くとき：歩幅を広くする



### 安全のために

誤ったやり方でからだを動かすと思わぬ事故やけがにつながるので、注意が必要です。

- ✓ 体を動かす時間は少しずつ増やしていく
- ✓ 体調が悪いときは無理をしない
- ✓ 病気や痛みのある場合は、医師や健康運動指導士などの専門家に相談をする

【問合せ先】 健康推進課 TEL 82-0288