



## お知らせ

保護者の方へ  
小学校6年生～高校1年生の女の子は  
**子宮頸がん**予防ワクチンの定期接種対象者です。

詳細は、安城市公式ウェブサイト  
『ヒトパピローマウイルス (HPV)  
感染症予防接種(子宮頸がん予防ワクチン)』へGo!  
<https://www.city.anjo.aichi.jp/kurasu/kenko/yobosessyu/hpv.html>

安城市保健センター

# 思春期保健相談ルーム

## メール相談

[shishunkiroom@city.anjo.lg.jp](mailto:shishunkiroom@city.anjo.lg.jp)

24時間受付。名前を書かなくても相談できますが、性別、学年を教えてください。  
保健センターが休み(土・日・祝日・年末年始)の場合、返信は休み明けになります。

## 面接・電話相談

安城市保健センター TEL: 0566-76-1133

平日 8時30分～17時 (年末年始を除く)

メールでの相談が難しいときはこちらへ電話をしてください。  
「思春期保健相談です」とお伝えください。  
名前を言わなくても相談できます。面接は予約制です。  
相談は無料ですが、電話料金はかかります。

- 小学校高学年から高校生までの「思春期」と呼ばれる時期は、体と心が急に成長します。
- 成長のスピードや体つきはちがってあたりまえですが、“悩み”になってしまうこともあります。
- 友だちや家族、先生にも話しにくい性や体の悩みを相談できる場所が「思春期保健相談ルーム」です！
- ✓たとえばこんなこと悩んでないかな？
  - ・ 月経について心配があるの...。
  - ・ 性感染症って何？
- ✓こんな人が相談できます
- 小学校、中学生、高校生の皆さん、思春期のお子さんをもつ保護者の方

## 性や体の悩みの相談窓口

はじめよう プレコンセプションケア  
(こども家庭庁)

URL: <https://precon.cfa.go.jp>

からだや性・妊娠などの健康に関する正しい情報や  
専門家に相談できる窓口を探せます。

にんしんSOS愛知 (NPO法人いるから)

URL: <https://www.nsos-aichi.org>  
TEL: 050-5491-7403

思いがけない妊娠についてメール・電話で相談できます。  
<相談対応日時>  
月・火・木・土・日 18時～21時 (メールは24時間受付)

女性の健康相談 (愛知県助産師会)

TEL: 090-1412-1138

女性の心や体に関する悩みについて  
電話で相談ができます。

<相談対応日時>  
火・木・土(祝日・お盆・年末年始を除く)  
13時30分～16時30分

あいち性と妊娠相談

ほっとライン (愛知県)

LINEID: @535vluoc

性や妊娠に関する不安や悩みについて  
LINEで相談ができます。

<相談対応日時>  
毎日18時～22時(受付時間:24時間)

Dr. 北村のJFPAクリニック

(一般社団法人日本家族計画協会)

URL: <https://www.jfpa-clinic.org>

LINEID: @183xqhfs

思春期の体の心配事についてのお役立ち  
サイトです！

LINEでも相談ができます。

# ストレスと上手につきあおう

ストレスってなに？

「ストレス」とは、いろいろな出来事（刺激）が起きたときに生じる体やこころの反応です。  
ストレスのない人生はありません。ストレスは、ため込まず、上手につきあうことが大切です。

こんなとき、君はどう受け止める？

テストがある…  
部活の大会がある…

よし！がんばるぞ！  
何とかなるさ。

頭からはなれなくて  
つらいな… うまくできない…

こんな気持ちがたまりすぎると、  
体やこころに悪影響を及ぼす！

こんな気持ちになれば、勉強や部活を  
がんばることに前向きになれるそう！

【身体】頭痛、気持ち悪い、体がだるい、  
疲れやすい、眠れない  
【怒り】イライラ、怒りっぽい、  
何もかもが嫌、怒りをぶつけたい  
【不安】さびしい、不安、落ち込み、何か怖い感じ  
【気力】がんばれない、力がわかない、  
なにもやる気がしない など

体やこころに悪影響を及ぼさないうちに、  
友だちや家族、先生に相談しよう！

ストレスと  
上手に  
つきあうには？

いろいろな出来事が起きたときに、前向きな気持ちでがんばれるような  
こころと体をつくるのが大切です。

そのためには、次のような習慣をこころがけましょう。



規則正しい生活をしよう！

毎日、体を動かそう！

しっかり睡眠をとろう！

ゆっくり過ごす時間をもとう！

1日3回、栄養バランスがとれた食事をとろう！