



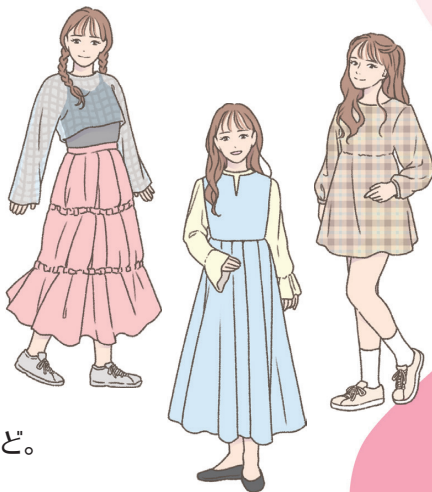
はじめての婦人科受診 受診前のチェックシート

持ち物

- ☐ マイナンバーカード(マイナ保険証)
- ☐ お薬手帳(あれば)
- ☐ ナプキンまたはおりものシート(念のため)
- ☐ 症状などをまとめたメモ(基礎体温表など)
- ☐ 現金(5000円ぐらい)

服装

- ☐ 脱ぎ着しやすい服装
(ゆったりしたスカート、チュニック、ワンピースなど。
靴下か膝下までのストッキング)



初診時には問診票を記入するクリニックが多いよ!

下のような項目があるから、生理の記録のある手帳をもっていくなど、
できる範囲で用意して行こう



生理に関すること

- ☐ 困っている症状
生理痛
(いつから、どんな痛みか、痛みの強さ、
痛くなるタイミング)

その他の症状

- ☐ ふだんの生理(間隔、期間、出血量)
- ☐ 直近の生理(始まった日と終わった日)
- ☐ はじめて生理になった年齢
- ☐ 性交渉の経験の有無*
- ☐ 基礎体温(計測している場合)

健康に関すること

- ☐ 身長・体重
- ☐ これまでにかかった病気
- ☐ 手術歴
- ☐ 治療中の病気
- ☐ 服用中の薬
- ☐ 薬や食物アレルギーなどの有無
- ☐ 家族の病歴
(婦人科系、その他の大きな病気)

*必要な検査を決めるための項目です。
性交渉の経験がない場合は、内診ではなく、お腹の上から検査を行います。
(ただし、どうしても内診が必要な場合は、医師からきちんと説明されます。)
経験がある場合も、内診に不安があれば、そのことを伝えてください。

お子さまの「生理痛」について、親御さまへ

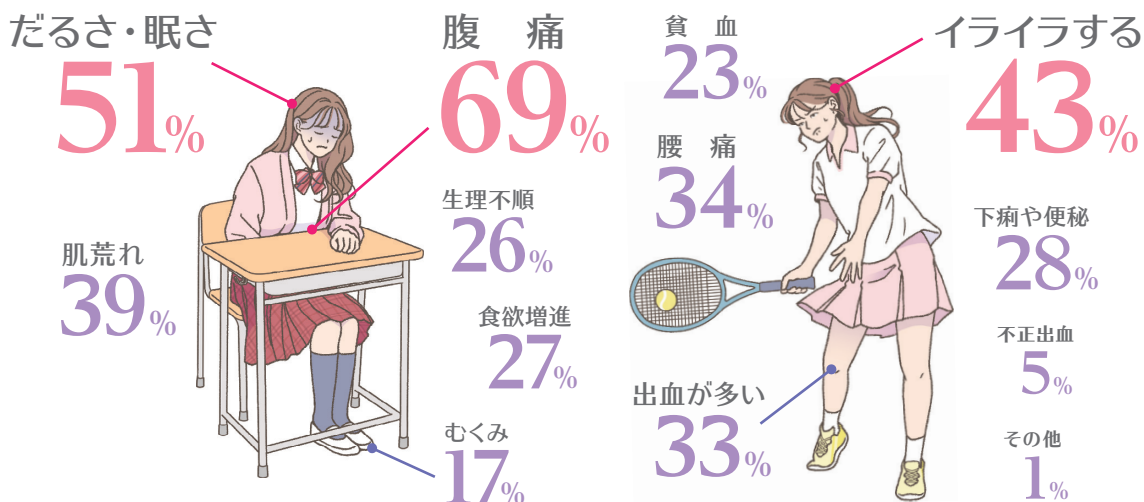
お子さまの生理痛について、「生理は痛いの当たり前」と思っておられないですか？
また、お子さまが婦人科を受診するのはハードルが高いと感じるかもしれません。
しかし思い切って相談することで体が楽になれば、毎日をもっと快適にすごせます。
婦人科デビューが早ければ、妊娠・出産や更年期など、将来の健康管理にも役立ち
ますので、思い切って、早めに相談していただきたいと思います。

無理せず学校生活を送るために 知っておいてほしいこと

10代女性(同世代のみんな)の生理に関するリアルな声を集めました。

生理に関連するこんな症状が辛い!¹⁾

※複数回答可



1) 持田製薬株式会社Web調査、2025年9月実施、生理悩みもしくは更年期の悩みがある16～49歳女性のうち、16～19歳の400名の回答から抜粋(調査会社:マクロミル)

今、体を大切にすることが、未来の自分につながります

10代女性の多くは「つらい生理痛をガマンする」ことで、**部活動や試験勉強・受験**など、本来力を発揮したい場面で、十分にパフォーマンスを発揮できていないことがあります。

また、つらいのにガマンする状態が続くと学校生活だけでなく、将来の体にも影響する可能性があります。

重要なことは下記の3点です。

- ✔ 体がつらくても「仕方ない」と思い込まないこと
- ✔ 無理しすぎない、一人で抱え込まないこと
- ✔ 周囲に相談すること(親、学校の先生、婦人科など)



こうした、日々の小さな行動がこれからの健康やライフプラン(進学・仕事・妊娠など)につながっていきます。このように、将来を見据えて自分の体と向き合う考え方を「**プレコンセプションケア***」といいます。未来の自分のためにも、今日からできる一歩を大切にしましょう。

*プレコンセプションケア: 性別を問わず、若い世代が性や健康に関する正しい知識を持ち、将来のライフデザインを考えながら健康管理を行う取り組みのことをいいます。