



サルビアレター



一人ひとりが輝くまち、燕市を目指して

Vol.14

2025年10月発行
燕市企画財政部地域振興課

わたしの身体、わたしの権利 知っておきたい“リプロダクティブ・ヘルス/ライツ”

リプロダクティブ・ヘルス/ライツを聞いたことはありますか？

この言葉は「性と生殖に関する健康と権利」を指し、すべての人にとって、自分の身体と人生を自分で決めるための、非常に大切な考え方として認識されています。

リプロダクティブ・ヘルス

妊娠したい人、妊娠したくない人、産む・産まないに興味も関心もない人、アセクシャルな人（無性愛、非性愛の人）問わず、心身ともに満たされ健康でいられること。

リプロダクティブ・ライツ

妊娠、出産、中絶について十分な情報を得られ、「生殖」に関するすべてのことを自分で決められる権利のこと。

燕市が行っている取組み

取組 1 生理用品の配布

取組 2 女性相談窓口の設置



なぜ、いま私たちに必要なのか

この権利は、1994年に国際人口開発会議において提唱されました。しかし、日本では、性教育の不足や避妊へのアクセスの難しさなど、すべての人がこの権利を十分に享受できていないのが現状です。自分の身体と健康を守り、望まない妊娠や性感染症を避けることは、自分の人生を守ることに繋がります。これは、女性だけでなく、男性にとっても自分の健康、パートナーとの関係、生き方を考える上で不可欠な視点です。リプロダクティブ・ヘルス/ライツを正しく知り、誰もが自分らしく生きられる社会の第一歩を目指しましょう。

食育は男女共同参画の第一歩！

内閣府男女共同参画局では、子育て世代の男性の料理への参画を促す「“おとう飯（はん）”始めよう」キャンペーンを実施しており、多くの自治体が賛同し独自の取り組みを行っています。これは、男性にも料理の楽しさや、家族とのコミュニケーションツールとして料理の価値を知ってもらい、「できるところから、気負わず料理にチャレンジしてもらおう」という取り組みであり、プロのシェフのような凝った料理である必要はありません。

- ・ご飯を炊く
- ・味噌汁をつくる
- ・野菜を切る
- ・お皿を並べる などなど・・・



家族が笑顔で食卓を囲む様子を思い浮かべながら、小さなことから前向きに取り組んでいきましょう！



左記メニューの
作り方はこちら！

新潟県のおとう飯メニュー
「栃尾のジャンボ油揚げピザ」

