



IncluDE /
information card_1

Flip me! ▶

女性の半数以上が月経に伴う不調で
仕事の効率が落ちると実感しています。

More than half of women feel that
menstrual-related discomfort reduces their work efficiency.



東大保健センター内に「女性診療科」ができました。

A Women's Health Clinic has opened
within the Health Service Center of the University of Tokyo.

女性の健康をサポートする診療科で、月経困難症・PMSなどの治療、婦人科検診など
行っています / 学生は相談無料 / 予約も不要で気軽に相談できます。

We offer women's health services, including care for menstrual
issues, gynecological exams, and cycle adjustment.

Free consultations for students / No appointment is necessary,
so feel free to drop in.



月経困難症

月経に伴う不調がある 74% / 月経痛がある 50%
これらの症状は適切な治療で改善できます。

74% women experience menstrual
50% women experience menstrual pain.

These symptoms can be improved with appropriate treatment.



IncluDE /
information card_2

Flip me! ▶

月経が大事な予定と重なりそうなとき、
一時的なピルの服用で月経を調整することができます。

If your period is likely to overlap with an important event,
you can adjust your period by taking a contraceptive pills temporary.



東大保健センター内に「女性診療科」ができました。

A Women's Health Clinic has opened
within the Health Service Center of the University of Tokyo.

女性の健康をサポートする診療科で、月経困難症・PMS などの治療、婦人科検診など
行っています / 学生は相談無料 / 予約も不要で気軽に相談できます。

We offer women's health services, including care for menstrual
issues, gynecological exams, and cycle adjustment.

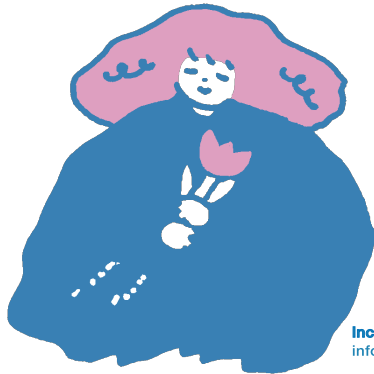
Free consultations for students / No appointment is necessary,
so feel free to drop in.



月経調整

月経を早めたいときは月経の5日目まで、
遅らせたいときは月経予定日の5日前までに相談してください。

To advance your period, consult with us
by the fifth day of your period. To delay your period, consult with us
by the fifth day before your expected period.



IncluDE /
information card_3

Flip me! ▶

**避妊に失敗しても、72時間以内に緊急避妊薬を
内服することで高確率で妊娠を防ぐことができます。**

If contraception fails, taking an emergency contraceptive pill
within 72 hours can effectively prevent pregnancy.



東大保健センター内に「女性診療科」ができました。

A Women's Health Clinic has opened
within the Health Service Center of the University of Tokyo.

女性の健康をサポートする診療科で、月経困難症・PMSなどの治療、婦人科検診など
行っています / 学生は相談無料 / 予約も不要で気軽に相談できます。

We offer women's health services, including care for menstrual
issues, gynecological exams, and cycle adjustment.

Free consultations for students / No appointment is necessary,
so feel free to drop in.



緊急避妊薬

**緊急避妊薬は
学内の保健センターで処方できます。**

Emergency contraceptive pills
are available at the Health Service Center on campus.



IncluDE /
information card_4

Flip me! ▶

ためらいや恥を感じない、個人が尊重される性と生殖に関する
情報・医療・支援へのアクセスは全てのひとの権利です。

Everyone has the right to access respectful SRHR information,
care, and support without shame or being judged.



東大保健センター内に「女性診療科」ができました。

A Women's Health Clinic has opened
within the Health Service Center of the University of Tokyo.

主に女性の健康をサポートする診療科で、SRHR を大切に、その悩みに寄り添い情報、治療、
検診を提供します。／学生は相談無料／予約不要で気軽に相談できます。

We offer women's health services grounded in SRHR,
providing supportive information, treatment, and screenings.
Free consultations for students. / No appointment is necessary,
so feel free to drop in.



SRHR

避妊、妊娠、中絶、性感染症、セクシュアリティ等、性と生殖に関わる情報や
ケアへのアクセスは「性と生殖に関する健康と権利 (SRHR)」の一部です。

SRHR: Ensuring access for all to information and care on contraception,
pregnancy, abortion, STIs, and sexuality is part of sexual
and reproductive health and rights (SRHR).



IncluDE/
information card_5

Flip me! ▶

**国の調査※では、交際相手がいた女性の4人に1人、
男性の8人に1人が「デートDV」の被害を受けています。**

A national survey* in Japan shows that one in four women and one in eight men with a partner have experienced dating violence. ※2024



Safer Campus at UTokyo —ジェンダーに基づく暴力のない未来へ

Towards a Future Free from Gender-based Violence.

Safer Campus at UTokyo は、東京大学 多様性包摂共創センター ジェンダー・エクイティ推進オフィスが中心となり進める、ジェンダーに基づくハラスメントや暴力のない、安心、安全なキャンパス環境の実現を目指すプロジェクトです。

The Safer Campus at UTokyo Project, led by the Office for Gender Equity within IncluDE, is part of our commitment to ensuring a campus free from all forms of gender-based harassment and violence.

デートDV

デートDVは身体・心理・経済・性的暴力等を含みます。「あれ？」その違和感を大切に。あなたは悪くない、一人で抱え込まないで。

Dating violence includes physical, psychological, economic, and sexual abuse. If something feels wrong, listen to that feeling. It's not your fault—don't carry it all by yourself.



IncluDE /
information card_6

Flip me! ▶

いつでも、どこでも、相手が誰でも、
同意がなければ犯罪です。(不同意性交等罪)

Sex without consent is a crime—anytime, anywhere, with anyone.
(a consent-based law on sexual offenses.)



Safer Campus at UTokyo —ジェンダーに基づく暴力のない未来へ

Towards a Future Free from Gender-based Violence.

Safer Campus at UTokyo は、東京大学 多様性包摂共創センター ジェンダー・
エクイティ推進オフィスが中心となり進める、ジェンダーに基づくハラスメントや
暴力のない、安心、安全なキャンパス環境の実現を目指すプロジェクトです。

The Safer Campus at UTokyo Project, led by the Office for Gender Equity within IncuDE, is
part of our commitment to ensuring a campus free from all forms of gender-based
harassment and violence.

性的同意

性的な行為の前には、お互いが積極的に望んでいることの確認＝性的同意が必要
です。断りにくい状況や立場の利用、返事がない場合は同意があるとは言えません。
Sexual consent means clearly confirming that all people involved actively want the
sexual activity. If someone is pressured, in an unequal position,
or does not respond, there is no consent.