

これは日本での生活になじみの浅い LGBTQ+ の方たちが、STIs (Sexually Transmitted Infections の略/性感染症) かも、医療保険について知りたい、セーファーセックスのための道具をどこで買うのか知りたい、病院に行くにはどうすればいいのか知りたい、と思ったときに使ってもらうための資料です。

Copyright © 2023 Wellness Support Team, Pride House Tokyo



## 1: 日本の HIV・性感染症の現状

日本では、性のことがらをオープンにしない人も多くいます。性感染症に感染しているかどうか分からない人もいます。また、性感染症を保持しているかどうかを相手に告げることなく性行為をしてしまう人もいます。性感染症を予防することは、あなたと相手の心と体を守るためにとても大切なことです。日本の現状をあらかじめ知っておくことで、日本での楽しい性生活を送ってほしいと考えています。性感染症・予防の基本は、全世界共通でコンドームの使用と手洗いうがいです。

### ✓ 梅毒

日本では梅毒感染者が急増しています。2021年に世界的な標準治療薬の製造販売が承認され、医療機関に適切にいけば、世界標準の治療が受けられます。しかし、一度感染して治療した人がまた感染することもたくさん報告されており、定期的な検査や予防は、日本の生活でも必要です。

### ✓ HIV/AIDS

日本では、新規感染者が減少しています。しかし、AIDSを発症してから感染が明らかになるケースが増えています。新型コロナウイルス感染の影響で検査数が激減していることが背景にあります。日本ではどの地域でも無料で、匿名で検査を受けることができましたが現在は検査の予約を取ることが難しい場合もあります。実際に検査をする数を制限している機関もあります。郵送による検査も展開されていますが、十分であるとは言えません。あなたの定期的な検査が健康な生活を保障することになります。

### ✓ B型/C型肝炎

日本で、肝炎ウイルスに感染している人はおよそ300~400万人とされていますが、そのほとんどの人が感染に気付いていないという統計があります。B型肝炎は性行為で、C型肝炎は注射器の回し打ちで感染することが多いと言われています。予防の基本はコンドームです。

### ✓ 淋病

日本では、近年20代の若い世代で増加傾向にあります。クラミジアと一緒にかかることが多いです。また、無症状のケースが多いこともわかっています。オーラルセックスで咽頭淋病になるケースが良く見られます。適切な治療と基本的な予防を意識しましょう。

### ✓ クラミジア

日本では、近年淋病よりも増加率が高く報告されています。無症状のケースがあり、無自覚的に感染を広げることもあります。淋病と同様、咽頭からの感染もあるので注意が必要です。

日本では、性感染症になったと思ったら「泌尿器科」「婦人科」「感染症内科/性病科」「耳鼻咽喉科」に行きます。できるだけオープンに症状と経過を伝え、医師の診断を助けてみましょう。日本では、必要で適切な感染症医療を受けることができますので、安心して受診してください。

For foreigners | HIV 検査・相談マップ  
hivkensha.com

## 日本では、PrEPできるの？

日本でも近年PrEPの認知度が高まりつつあります。

しかし、PrEPに使用する抗HIV薬は予防使用においては承認がなされておらず、自費診療のみになっています。日本では、PrEPに関する情報が少ないため、誤解して使っているケースもあります。使用を希望する方は正しく使用できるよう十分留意してください。また、来日より前にPrEPを使用しており、来日後も継続して使用したい場合、安定して入手し続けることができるかどうか、渡航前に確認をお願いします。

### ● 日本では、PrEPを続けることは簡単ではない

日本では、無料配布のプログラムはありません。また、PrEPに使う薬が保険の適用外なので、自費で手に入れる必要があります。性感染症やHIV検査を定期的に行うためにも、PrEPのフォローアップを受けるためにも特定のクリニックに通院することが大切です。PrEPを使用した経験のあるみなさんも日本に来るとびっくりするかもしれません。

### ● 特に地方都市では、薬を処方してくれる医療機関が少ない。

PrEPで使う薬を処方してくれる質の高い医療機関は、東京や大阪といった大都市に集中している上にとっても数が少ないのが現実です。地方都市からのPrEPへのアクセスは、オンライン診療やオンライン処方の有効かもしれません。オンラインで自費診療のクリニックが東京に数か所ありますので調べてみてください。

### ● 個人輸入でPrEP薬を買うと...

性感染症やHIVの検査を受けずにPrEPをつづけることになります。それは、B型肝炎の症状が悪化したり、HIVに感染していた場合には薬剤耐性が生じてしまう恐れがあります。個人輸入では、社会情勢などにより、届くまでのタイムラグで感染症になってしまうこともあるでしょう。また、費用がたくさんかかってしまうこともあるでしょう。もしHIVに感染したことを知らずにPrEPを続けると治療の選択肢をせばめてしまうことになるので注意が必要です。

### ● じゃ、どうしたらいいの？

日本では、PrEPを定期的に検査をしながら続けられる数少ない医療機関に接続しよう。英語にも対応可能なオンライン診療を提供するクリニックもあります。もし、近くに医療機関がない場合は、個人で薬を手に入れることと定期的な検査をすることを一緒に行う。少しでも疑問があるときには、PrEPに詳しい機関に相談しよう！一人で困らず、誰かに相談することがPrEPを続けていくうえでもとても大事です。

※出生時に割り当てられた性別や、ホルモン療法の有無など個別ケースによって服用方法が異なります。

日本における HIV 感染予防のための曝露前予防 (PrEP) - 利用者ガイド  
<https://jaids.jp/wpsystem/wp-content/uploads/2022/11/uder-guide-matome-1Pver.pdf>

リソース : PrEP in JAPAN  
このサイトは PrEP に関する情報と性の健康を支援する情報を発信します。(ptokyo.org)

## 2：日本国外からの訪問者の医療保険事情

～日本国籍の有無、滞在期間によって対策が異なる～

旅行で訪日する人の約3割が旅行保険に未加入です（2019年実施の観光庁調査）。また別のサービスに自動的に付帯されていて自身が意識していない人も含めると、事前に十分な準備をしていない人は半数になります。「不慮のケガ・病気になった時の医療費をカバーする保険」を事前に確認しておきましょう！



### 短期滞在：3ヶ月以内

※商用、観光、VISAの有無問わず／在留期間が3か月超でも滞在3か月以内の場合も含

民間旅行保険でのカバーが基本



- 日本国外の保険会社で出国前に加入手続。カバーされない部分の確認を入念に
- 日本の保険会社で加入するには、呼び寄せ者（日本の企業や日本にいる親族・知人等）が手続き。海外で自身での手続きはできない
- 滞在期間が31日以内の場合、日本入国後に空港やアプリで加入できる医療費のみの旅行保険もある
- 企業の被用者については在留期間に関わらず公的医療保険に加入できるため、事前に企業に確認を

TRAVEL

### 短期滞在：3ヶ月超え

日本の公的医療保険制度でのカバーが基本。あわせて民間の旅行保険にも加入できる



- 就労の場合は雇い主に事前に確認し公的医療保険に加入
- 就労以外および就労でも雇い主での加入対象外の場合は、入国時に発行される外国人登録証を持って、滞在する自治体の役所で住民登録とともに国民健康保険に加入する（公的医療保険制度対象外の医療は自費/例：美容整形など。手続き時に確認）
- 公的医療保険制度に加えて旅行保険に加入し3割の自己負担を旅行保険でカバーすることもできる（入国後日本の保険会社で手続きする）
- 旅行保険以外にも、民間のケガの保険（傷害保険）や医療保険にも加入できる場合がある

※民間の旅行保険に加入すると、多言語対応のコールセンターで相談や医療機関を紹介してもらえる場合も。大手の保険会社では30か国語以上対応しているところも。

※来日外国人と健康保険について  
3ヶ月をこえて在留する外国人であって、日本国内に住所を有する者は、住民基本台帳法の適用対象となるため、国民健康保険の被保険者となります。また3ヶ月以下の在留期間であるため住民基本台帳法の適用を受けない者のうち、客観的な資料等により3か月を超えて滞在すると認められるものも国民健康保険の被保険者となります。なお、企業の被用者については在留期間に関わらず健康保険の加入が必要です。

※その他の注意点

- 日本の医療機関ではクレジットカードが使えない医療機関もまだ多い
- 日本の健康保険証不所持や、旅行保険に入っていない場合、業務中のケガや第3者行為によるケガの場合は全額自己負担で支払いを求められる。

## 3：セーフターセックスのための道具はどこで買えるの？

日本では流通網が発達しており、多くのeコマースの商品について国内で購入した商品は購入後数日以内で入手することができるようになっています。そのため日本では通信販売が発達しており、多くのグッズは様々なeコマースのウェブサイトを経由して購入することができます。

日本国外から購入する場合は個人輸入という手法があり、購入から航空便の場合は1～2週間、船便の場合は3～4か月程度かかる場合もありますので、余裕をもってストックしておく事も考えておくといよいでしょう。

また日本では性に関するトピックについて、対人コミュニケーションで語られることがあまり無いため、薬局やバラエティショップ\*などの対面販売での購入をためらう人も少なくありません。

eコマースでアイテムを購入する場合、セーフターセックスというカテゴリではグッズが紹介されておらず、アダルトグッズというカテゴリで紹介されていることがあります。もしすぐに見つからない場合には、あなたが購入したいと思っているアイテムについて、下のリストを参照して個別に検索してみてください。

\*バラエティショップ：性に関するグッズを購入できる店舗の事を日本ではバラエティショップと言うことがあります。



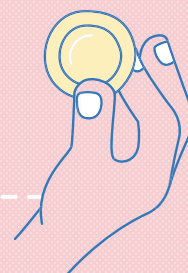
## SAFER SEX

### ✓ コンドーム

- コンドームはコンビニエンスストア、スーパーマーケット、ドラッグストア、eコマース等で買うことができます。
- コンビニエンスストア・スーパーマーケットでは一般的な商品が販売されています。
- ドラッグストアやeコマースではより多様な製品が販売されています。
- ラブホテルなど、性を楽しむための施設には既に部屋ごとにコンドームが設置されている場合がありますが、品質や使用期限について確認することが難しいため、心配な場合にはあらかじめ自分で用意しておくことが望ましいでしょう。

### ✓ 体内に入れるコンドーム

私たちの調査では、現在日本では手に入らない可能性が高いことがわかっています。体内設置型のコンドームを利用したい人は、海外からの通信販売に頼らざるを得ません。



次のページへ続く



### ✓ 潤滑剤・ローション

潤滑剤・ローションは、ドラッグストア、バラエティショップ、eコマースで購入することができます。種類も豊富にありますので、自分に合った物を探すこともできます。ただし、水性・油性に関してはあまり細かく紹介がされないことも多いため、コンドームと併用する場合には成分について注意が必要です。薬局ではコンドーム等と同じセクションにあることが多く、eコマースではアダルトグッズのカテゴリーに入っていることがあります。

### ✓ フィンドム

eコマースで主に購入することができます。実店舗で購入することはなかなか難しいかもしれません。アダルトグッズのカテゴリーで見つけることがあります。

### ✓ デンタルダム

eコマースで主に購入することができます。実店舗で購入することはなかなか難しいかもしれません。歯科用衛生品として販売されていることが多いため、アダルトグッズのカテゴリーでは見つけることは難しいかもしれません。

### ✓ トリップスキン

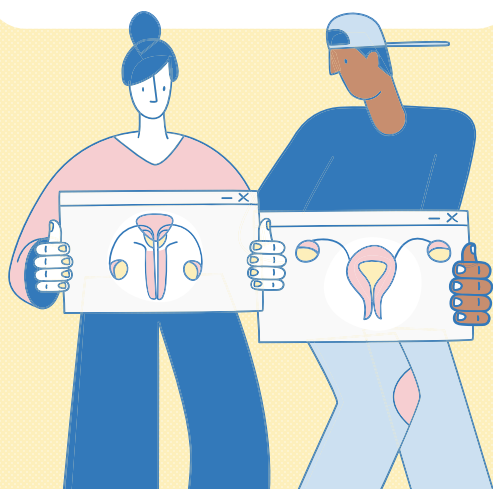
eコマースで主に購入することができます。実店舗で購入することはなかなか難しいかもしれません。アダルトグッズのカテゴリーで見つけることがあります。

### ✓ ラテックス手袋

COVID-19のまん延により、衛生用品として比較的容易に入手することができるようになってきました。主に薬局で購入できますが、品数が豊富なスーパーマーケット、eコマースで購入することができます。

## セックストイは、 どんなところで買えるか？

セックストイはバラエティショップ、eコマースで購入することができます。バラエティショップはそのほとんどがヘテロセクシュアルのシスジェンダー(異性愛者で性自認が男性である)男性の目線で品物が取り揃えられていることが多いため、自分の欲しい商品がバラエティショップで見つからない場合でも、eコマースで見つかる場合もあります。



## 4：日本で病院に行く

よく知らない国で病院やクリニックに行くことを不安を感じる人がいると思います。ここでは、特にセクシュアル・リプロダクティブ・ヘルス(性と生殖の健康)に関して病院に行きたいときの情報をお知らせします。

- 日本では、90日以上日本にいる人は全員、公的な健康保険に入ることになっています。
- 病院での治療などにかかったお金は、原則30%をあなたが負担します。公的な健康保険が残りの70%をカバーします。健康保険適用外の治療を受けた場合は、その治療にかかったお金の全てをあなたが払います。
- 病気やケガをしたときや、STIs(性感染症)に感染しているか知りたい人は、ほとんどの場合に予約をせず、どの病院や診療所でも診療してもらうことができます。
- 多くの場合、自分でいくべき科を決めて、病院や診療所などに行きます。
- 大きな総合病院では、予約が必要なことが多いです。
- 日本語以外の言語に対応できるかどうかは、ウェブサイトを確認したり、事前に電話をして確かめるなどの方法があります。
- 「オンライン診療」を受けられる場合もあります。

- STIs(性感染症)かもしれないと思うときや、STIsに感染しているかどうか調べたいとき、HIVに感染しているかどうか調べたいときは、

保健所	性感染症内科 / 性病科
産婦人科	泌尿器科
皮膚科	耳鼻咽喉科

●HIVの治療を継続したいとき、以下の場所で行うことができます。

※ただし、費用が高くて費用が高いため、日本に来る前に自国で処方してもらったものを持ってこられる方がずいぶん多いことが多いと思われます。また、HIVの治療ができる病院やクリニックはとて少ないです。

性感染症内科	エイズ拠点病院	クリニック
--------	---------	-------

このウェブサイトでも調べられます | 拠点病院診療案内 <https://hiv-hospital.jp>

長い期間日本に滞在する場合には、こちらのウェブサイトでも調べられます | ぶれいう東京 <https://ptokyo.org/en/faq>

- バースコントロールや、妊娠したかを調べたいときは、以下の場所で調べることができます。

- 産婦人科(卵巣や子宮に関すること)
- 泌尿器科(精巣に関すること)
- 薬局で「妊娠検査薬」を買うこともできます
- モーニング・アフタービル(日本では「アフタービル」と呼ばれています。正式には「緊急避妊薬」です)を使用したい場合は、産婦人科で処方してもらうことが主流です。オンライン診療での処方も認められています

- PrEPを使いたい(服用したい)ときは、以下の場所で調べることができます。

※日本では健康保険ではカバーできないので自由診療になります。費用が高いため、日本に来る前に自国で処方してもらったものを持ってこられる方がずいぶん多いと思われます。

### かかりつけ医(近所の、内科医など)

このウェブサイトにも、PrEPの利用について相談したり、受診できるクリニックが紹介されています | PrEP in JAPAN <https://prep.ptokyo.org/facilities>