

自治体名	青森県
------	-----

女性の健康支援対策の概要

県では県民が健康で明るく元気に生活できる社会の実現を目指し、保健所及び市町村と連携し健康づくりの取組を行っている。

特に女性特有のがん（特に乳がん）の予防や乳児死亡の予防のために、一人ひとりの女性が主体的に自らの健康に目を向けた健康づくりをしていく事が必要である。

本県では適切な妊娠、出産等を迎えるための身体づくりに向けた思春期年代をターゲットとした健康づくり対策、妊娠を契機に禁煙した母親が出産後に再喫煙しないように支援する取組、乳がん検診受診率向上をめざし市町村のイベントやテレビ等を活用した事業展開を図る。

自治体の特徴

青森県は東北地方の北部に位置する本州最北端の県である。第一次産業の割合は全国でもトップクラスである。

人口は昭和58年より減少を続けている。平成19年の老年人口は24.1%。県内の市町村数は40で、うち市は10、郡は8、22の町と8の村がある。

人口構成・(H21.3.31現在)

	総数	男	女
人	1,417,278	673,523	743,755
割合(%)	100	47.5	52.5

15歳未満	183,822	93,909	89,913
15～64歳	883,656	439,591	444,065
65歳以上	349,800	140,023	209,777
75歳以上(再掲)	169,822	60,187	109,635
85歳以上	—	—	—

女性に関する健康課題

青森県のがんによる死亡は、昭和57年から死因の第1位となっている。特に女性では乳がんが増加しており、標準化死亡比は平成18年117.6と全国で2番目に高い状況である。

しかし、市町村で実施している乳がん検診の受診率は、平成19年度地域保健・老人保健事業報告によると27.1%と低い状況であり、実施主体である市町村もその効果的な手法を模索している。

また、平成19年度における妊娠28週以上の妊娠届出数101人のうち、25人は出産後の妊娠届出であり、また、飛び込み分娩の中で10歳代が約1割を占めていること等を踏まえると思春期・若年層からの妊婦支援対策も重要である。

妊婦の喫煙率は県の調査によると平成19年度8.8%であるが、小学校5年生の母親の喫煙率は27.8%と高くなっており、妊娠を契機に禁煙したものの出産後に再喫煙する割合が高いものと考えられる。

事業費（千円）

(1) 思春期から30歳代における健康支援事業	6,945
(2) 中高年期における健康支援事業	397
(3) 女性のがん支援事業	14,303
計	21,645

(1) 思春期から 30 歳代における健康支援事業

事業名	若年女性健康支援対策事業 ① 女性の身体サポート支援事業 ② 思春期からの女性の健康づくり普及啓発事業
分野	■健康教育 □健康手帳の交付 □健康相談
事業費（千円）	4,656

事業目的

適切な妊娠、出産等を迎えるための身体づくりに向けた思春期年代の重要性と、若年女性を支援する施策について情報提供するために、若年層に購読されている県内発行月刊タウン情報誌を媒体にした漫画連載（広告）〔②思春期からの女性の健康づくり普及啓発事業〕及び掲載内容を活用したパンフレットの作成〔①女性の身体サポート支援事業〕を行い、女性の健康づくりに関する知識の普及を図る。

事業対象

県内一般住民並びに高校、大学、及び専修学校等に在学する学生

事業実施体制・展開

- ① 情報誌への掲載は、1話2頁で6話分、5カ月連載（初回は、2話分の掲載）とし、誌面構成は、漫画による健康知識の提供及びその解説説明とし、内容は、思春期のやせ、性感染症、妊娠、女性特有のがん検診、不妊治療、質疑応答とする。
- ② 高校生にパンフレットを配布するに当たり、学校方針や学習指導要領との兼ね合いを考慮し、県及び県教育委員会担当課等と話し合いを行う。また、高校生に対する産婦人科学校医等によるパンフレットを活用した健康教育の実施に向け検討を行う。
- ③ 掲載までの手順
 - 1) 漫画企画案及び解説説明文の作成
 - 2) 1)により、情報誌編集部及び漫画家が、漫画シナリオ、解説説明文の画面への挿入、漫画を作画
 - 3) シナリオ案及び漫画内容（表現方法等）の校正と作成した頁全体の校正
 - 4) 3)により監修者が内容監修実施
- ④ 広告掲載後、掲載頁を集約し、パンフレット化に向けた内容確認（時間経過による内容変更等）と相談機関リストの作成
- ⑤ 学校等関係機関にパンフレットの案内を行い、希望確認後に配付

事業目標・評価項目 及び その結果

- ① 情報誌掲載に関するアンケート調査 [効果] : 総数 432 人 参考になった・役立った 女性 320 人、男性 52 人
- ② 内容別アンケート送付数 [各情報への興味関心の度合い] : 思春期のやせ、性感染症 93 人、妊娠 94 人、女性のがん検診 91 人、不妊治療 76 人、質疑応答 78 人
- ③ 年代別アンケート送付数 [ターゲット層に情報が提供されたかどうかの確認] : 総数432人 10代 13人、20代 109人、30代 186人、40代以上 124人
- ④ [正しい知識の普及効果] : 総数10人 知らなかったこと、間違っ覚えていたことがある 6人
- ⑤ [事業の広がり（思春期年代への普及機会の広がりがあったか）] : 高校、大学等の活用承諾数 : 案内配付 122 校中配付同意、追加希望 26校、成人式での配付、思春期ピアカウンセラーによる活用

事業の工夫点

テーマは、思春期、妊娠期等に関する県内若年女性の課題の中から、若年女性の興味関心ををリサーチして決定した毎月発行の情報誌への掲載御、その内容を活用してパンフレットを作成したことで、女性のがん検診クーポンや子宮頸がん予防ワクチンの紹介等、タイムリーな話題を盛り込んだパンフレットを作成できた。また、青森県内の制度・体制の紹介や県内相談機関の周知を図る具体的・実用的な教材となった。

事業の効果についての評価・考察

企画評価委員会（高リスク未受診妊婦支援システム検討委員会の活用）において、若年女性に対する健康づくりを観点に事業評価を行った。

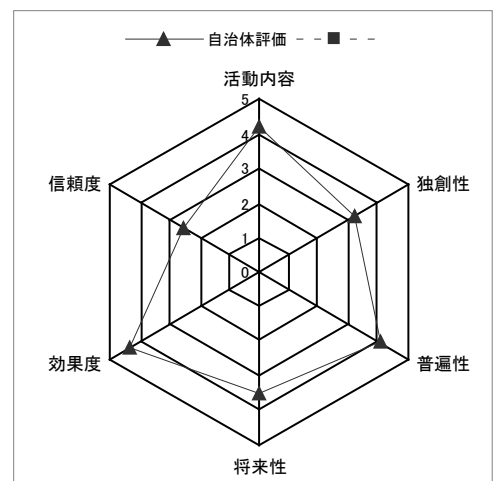
- ① 若年者を含めた住民に対し、思春期、妊娠期等に関する諸制度等について広く啓発することが必要であり、それは県の役割と考えるので、本事業の実施を評価できる。
- ② 健康教育等に積極的に参加する若年者だけではなく、正しい健康知識に触れる機会が少ないまま大人になるような層に対する啓発機会として、情報誌への掲載は一定の効果があると考え。高校生に対するパンフレット配布を予定して内容を決定したことで、有料情報誌の購読層とターゲットが合致するのか懸念したが、誰でも自然に見る機会がある情報誌に掲載されていることで、親が直接子どもに話しにくい内容をさりげなく見せる、男性が女性パートナーに対する思いやりの気持ちを感じる等、活用の広がりがあった。
- ③ 産婦人科学校医による教材活用（予定）や、県立・市町村立図書館への配架、あおもり思春期研修会思春期ピアカウンセラーによる活用、市町村成人式での配付協力等、パンフレットが若年層の目に触れる機会が工夫されており、普及啓発の機会の広がりが期待できる。その結果、一部の市町村で教材作成の予算を独自に確保する等、事業終了後も効果的な活用が図られることになったこと及び、大学生に対する思春期教育の指導教材として使用してもらい、後日、教材の効果について意見をいただくことになった点は事業効果と認められる。

今後の課題

思春期年代への働きかけでは、教育機関との連携が重要であるが、今回は、学習指導要領を超えた内容であるとの判断から、学校長の理解が得られた場合のみ配布することになった。しかし、一連の教育委員会との話し合いが、成人式での配付や図書館への配架等の案の実現につながったことから、今後も協議する場を継続して持つ必要がある。情報誌への掲載では、若年女性だけではなく、男性の健康にも触れて欲しいとの希望が数多く寄せられた。

ホームページ	http://www.pref.aomori.lg.jp/life/family/nobinobitop.html
照会先	青森県 健康福祉部 こどもみらい課 家庭支援グループ 017-734-9303

事業評価	(企画評価委員会で評価)	
① 活動内容	4.2	地域の実情を反映したタイムリーな内容で、情報誌掲載及びパンフレット作成ができた。
② 独創性	3.2	広告掲載及びパンフレットの作成という方法においては普遍化している。
③ 普遍性	4.0	地域実情を反映した実用的な教材が作成できる場合、広がりが持てる。
④ 将来性	3.5	一部市町村で内容を高く評価し、独自予算化の動きもあり、将来性はある。その場合、内容の更新が常に必要である。
⑤ 効果度	4.3	アンケート結果から、86%の人から役に立ったとの回答を得た。
⑥ 信頼度	2.5	広く普及啓発とする事業である中、回答総数 442 人の効果判定で全体の意見を反映した結果と言えるか。



おとなになるあなたへ

乙女探偵 かしす が

あなたの悩みにお答えします



絵 藤巻さや



発行
青森県健康福祉部こどもみらい課
〒030-8570 青森市高島1丁目1-1
電話 017-734-8308 FAX 017-734-8091

©2008健康福祉部こどもみらい課

困る困る
やせたいやせたい
でも、どうもやせません
どうしてやせられないのか
どうしてやせられないのか
どうしてやせられないのか

ええ！
決心が大切です
やる気です
やる気です
やる気です

あまーい！！
あまーい！！
あまーい！！
あまーい！！

今日の結論！
やせたいなら、やせたい
やせたいなら、やせたい
やせたいなら、やせたい

Berry.1

本当に太ってる？ やせすぎは女の敵！

はじめに
健康の宝は、自分の健康に目を向け、日常生活の中で積極的に健康づくりを実践する手助けとなるように、おとどになるあなた達がもつ悩みをこたえるパンフレットを作成しました。
これからの生活を豊かにするために、皆さんの心からどこもも健康であることが求められます。自分のからだについて正しい知識を持ち、希望にあふれた輝かしい青春を送ってください。
また、自分のやりがいなからどこもを健康にし、より強い身体をつくるための手助けとなるように、サポートアワーである男性にも読んでいただきたいと願っています。

青森県健康福祉部 ことどもらい課

やせたいやせたい
やせたいやせたい
やせたいやせたい

やせたいやせたい
やせたいやせたい
やせたいやせたい

やせたいやせたい
やせたいやせたい
やせたいやせたい

やせたいやせたい
やせたいやせたい
やせたいやせたい

低体重(やせ:BMI<18.5)の割合

年齢	20年前(昭和59年)	15年前(平成5年)	平成15年
20-24歳	11%	10%	10%
25-29歳	12%	11%	11%
30-34歳	13%	12%	12%
35-39歳	14%	13%	13%
40-44歳	15%	14%	14%
45-49歳	16%	15%	15%
50-54歳	17%	16%	16%
55-59歳	18%	17%	17%
60-64歳	19%	18%	18%
65-69歳	20%	19%	19%
70歳以上	21%	20%	20%

20代の「やせ」が
どんどん増えている

【出典】平成16年国民健康・栄養調査結果の概要

肥満度(BMI)チェック

肥満度(BMI:Body Mass Index)を用いて判定してみましょう。

BMI=体重(kg)÷身長(m)²により算出

BMI < 18.5 低体重(やせ)
18.5 ≤ BMI < 25 普通体重(正常)
BMI ≥ 25 肥満

(日本肥満学会 肥満診断基準検討委員会 2005年)
健康体重=身長(m)×身長(m)×22

例) りんご君の場合は身長158cmだから、
1.58(m)×1.58(m)×22=54.9kgが健康体重です。
さあ、あなたの場合は？

身長(m) × 身長(m) × 22 = 健康体重

「やせている」は健康か？
「やせすぎ」は美しいか？

「やせている」は健康か？
「やせすぎ」は美しいか？

「やせている」は健康か？
「やせすぎ」は美しいか？

「やせている」は健康か？
「やせすぎ」は美しいか？

今日のダイエットと 将来の妊娠

今日のダイエットと 将来の妊娠

今日のダイエットと 将来の妊娠

今日のダイエットと 将来の妊娠

今日のダイエットと 将来の妊娠

(2) 中高年期における健康支援事業

事業名	中高年期女性の健康相談		
分野	<input type="checkbox"/> 知識の提供	<input checked="" type="checkbox"/> 健康相談	<input type="checkbox"/> 情報提供
事業費(千円)	397		

事業目的

当県の女性の乳がんによる標準化死亡比は平成18年117.6と全国で2番目に高い状況である。

このため、中高年期女性に多いがんについて情報提供を行うとともに、更年期の身体変化や問題に対処するための知識や情報を提供し、中高年期女性の健康力の向上を図る。

業対象

すべての年齢層の女性

事業実施体制・展開

- ① 市町村の健康まつり等の場を利用し、更年期の女性の健康上の悩みや生活に即した問題に対処するために健康相談を実施する。
 - (ア) 健康相談は5市町村で実施する。
 - (イ) 従事者は保健師、管理栄養士等とする。
 - (ウ) 相談先、利用可能なサービスの情報提供を行う。
- ② 利用者の生活習慣等に関する現状把握及び加齢に関する知識を把握し、中高年期女性の健康づくりに反映させる。
 - (ア) 相談者に対し生活習慣に関する内容や加齢とともに気をつけていること等について、聞き取り調査を行う。
 - (イ) 中高年期女性を対象とした施策に反映できるように課題を整理する。

事業目標・評価項目 及び その結果

- ① 利用者の満足度：相談してよかった(78/78人)
- ② 知識の習得度：加齢に対する知識を得ることができた(50/78人)
- ③ 相談先の認知度：相談先を知ることができた(49/78人)
- ④ 健康づくりへの取り組み：自分にあった取組を知ることができた(50/78人)
- ⑤ 健康相談開催回数：6市町村9回開催

事業の工夫点

市町村の健康まつりは、産業や文化展等とあわせて実施している市町村も多く、日頃健康づくりに積極的でない人も参加するため、中高年期女性の健康について普及啓発の場となるようにした。

健康まつり等の場を活用することで、他の展示コーナーと同様にコーナーを設け、気楽に相談ができるように工夫した。

事業の効果についての評価・考察

企画評価委員会（保健所健康づくり担当者会議）において、女性の健康づくりという観点から本事業の効果について評価した。

- ① 健康相談は、「知識の習得をする場」「情報を整理する場」「各個人の取組を後押しする場」等利用者により活用の目的は異なっているが、相談者のニーズに応じ活用されていたことから今後も場の提供は必要である。
- ② 利用者が女性の健康に係る知識の習得、相談先を知るにより、家族や自分の周りの友人等にその知識を広めていくということで、全体の底上げが期待できる。
- ② 「乳腺症状の経過観察中であるが不安」「年々体重が増加してきた」「骨粗しょう症といわれた」等、中高年期の女性の健康上の悩みを把握する機会となり、今後の中高年期女性の健康づくりに反映させることができる。

今後の課題

① 女性の健康知識の普及・啓発

性差や年代に応じた健康づくりについて、県民への周知を図る必要がある。また、更年期を不安なく送れるように女性自身が正確な知識をもち自己管理できるよう、健康教育や広報などによる普及啓発が必要である。

② 相談の充実

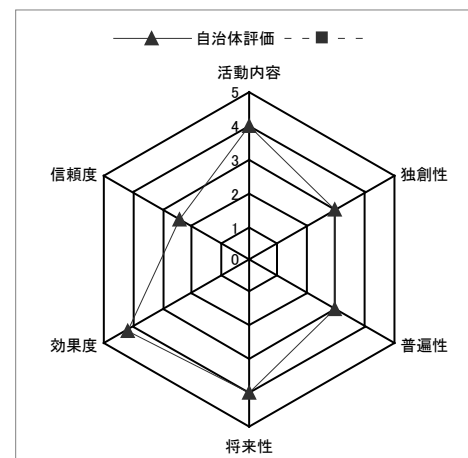
性差や年代に応じた症状や疾患を十分理解し、女性のニーズにあった相談を提供できるよう、保健・医療従事者に対する研修会が必要。

③ 関係機関との連携

就労女性も多くなっていることから職域との連携や、より専門的な対応が必要な場合における医療との連携の体制づくりが必要である。

ホームページ	http://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kenko/hoken/index.html
照会先	青森県 健康福祉部 保健衛生課 健康青森2 1 推進グループ 017-734-9283

事業評価	(企画評価委員会で評価)	
①活動内容	4.0	地域に密着した活動である
②独創性	3.0	普遍化した活動ではあるが、継続が必要
③普遍性	3.0	健康まつりの場を活用したことは相談しやすい
④将来性	4.0	健康支援の基盤となる事業であり、今後ますます必要とされるのではない
⑤効果度	4.2	利用者数は少ないが利用者は100%が満足
⑥信頼度	2.4	利用者1回平均8～9人総計で78人と多くはないため、県民全体の意見とは言い難い



(3) 女性のがん健康支援事業

事業名	レディGO!がん検診 (①女性のがん検診普及啓発事業 ②テレビ広報)		
分野	■啓発活動	□健康教育	□健康相談
事業費(千円)	10,718		

事業目的

市町村健康まつり等のイベントやテレビ広報により、乳がん検診の普及啓発を図り、乳がん検診受診率向上をめざすための機運を高める。

事業対象

子宮がんや乳がん検診の対象者となる20歳以上の女性及び配偶者や子ども等家族、県内一般住民

事業実施体制・展開

- ① 市町村の健康まつりや大型スーパー催事場等で、女性のがん検診の必要性及び受診率向上につながるキャンペーンを実施する。
 - (ア) キャンペーンを効果的に行うため、シンボルとなるロゴを作成する。
 - (イ) インパクトのあるポスターや検診方法がわかりやすいチラシを作成する。
 - (ウ) キャンペーンは市町村の健康まつりで10回以上、大型スーパー等で10回以上実施する。
参加者は1か所1,000人予定
- ② 来場者に対し女性のがん検診受診率向上につながる意識調査を行い、今後の受診率向上に反映させる。
 - (ア) 内容はがん検診の認知度、受診率向上につながる意見の把握ができるもの
 - (イ) 対象は市町村の健康まつり等来場者
- ③ 青森県独自のテレビコマーシャルを作成し、県内テレビ会社3社による広報を行う。
 - (ア) コマーシャル作成：30秒1本、15秒1本作成
 - (イ) 放送回数：Aタイム15本、Bタイム35本、Cタイム5本を1ヶ月間放送
- ④ 県内民放テレビ会社との提携により、特別番組として女性のがん検診に係る広報を14回以上行う。
- ⑤ 事業は総合広告会社に委託し実施する。委託業者はコンペにより決定する。

事業目標・評価項目 及び その結果

- ① キャンペーンの実施回数：市町村12回、大型スーパー等16回以上
- ② キャンペーンによるチラシの配布数：21,846枚
- ③ キャンペーン参加者へのアンケート調査 乳がん検診必要性の認知度
 - (ア) 乳がんの好発年齢を知っている(555/992人) (イ) マンモグラフィを知っている(734/992人)
- ④ 青森県作成テレビコマーシャルの効果
 - (ア) テレビコマーシャルの視聴あり(490/992人)
 - (イ) テレビコマーシャルをみて検診に行こうと思った人(135/490人)
- ⑤ テレビ放送による普及啓発 特別番組等の実施
 - (ア) 実施回数：民放A社5回・民放B社11回・民放C社5回 (イ) テレビ平均視聴率：民放A社8.9%
～18.5%、民放B社6.0%～11.5%、民放C社6.0%～14.0%

事業の工夫点

女性のがん検診の受診率向上のためのキャンペーンは、市町村の健康まつりや県内テレビを活用し、対象を女性のみとせず広く働きかけを行い、今まで関心の薄い人達にも周知を図る機会になるようにした。

また、青森県の地域特性に応じたロゴ（言葉やマーク）の作成、ポスター・チラシは恐怖心をあおることのない表現で親しみやすい媒体となるよう工夫した。

事業の効果についての評価・考察

企画評価委員会（保健所健康づくり担当者会議）において、女性の健康づくりという観点から本事業の効果について評価した。

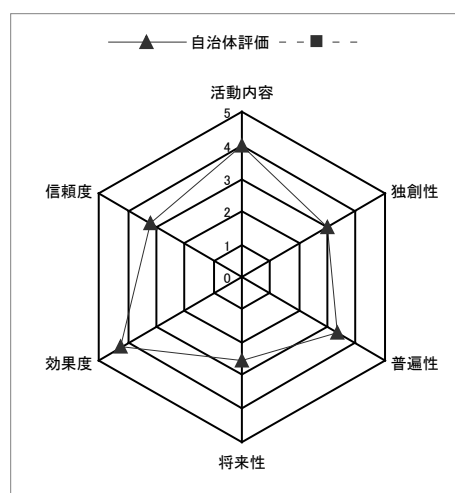
- ① 当県の女性の乳がんによる標準化死亡比は平成18年117.6と全国で2番目に高い状況である。しかし、検診受診率は、27.1%（平成19年度地域保健・老人保健事業報告）と低い状態である。今回、県内全域でのキャンペーンとテレビによる普及啓発を図ったことで、多くの県民に周知はされたものと推測される。
- ② 対象を女性のみとせず配偶者や子ども等家族としたことで、情報の共有ができ受診勧奨・行動につながると期待できる。（受診につながったかは次年度検診の受診率で評価する。）
- ③ テレビを活用したことによりテレビ会社ががん検診について関心を高め、本事業終了後も独自に啓発普及を行うことも期待できる。
- ④ ポスターやチラシは一部の会社から社員に配布したい、地域の婦人部から学習会に活用したい等とキャンペーン終了後に提供依頼があったことから、普及啓発の広がりがみられた。

今後の課題

- ① 検診の意義についての啓発・・・女性ががん検診を未受診の理由としては無症状が最も多いことから、検診の意義について一層啓発する必要がある。
- ② 広報の仕方に工夫が必要・・・テレビ等を活用した広報は効果的であるが経費を要するため、県の広報番組を活用するなど工夫が必要である。

ホームページ	http://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kenko/hoken/index.html
照会先	青森県 健康福祉部 保健衛生課 健康青森21推進グループ 017-734-9283

事業評価	(企画評価委員会で評価)	
①活動内容	4.0	地域に密着した活動である
②独創性	3.0	広報にテレビを活用したことは、本県としては初めての取組である。
③普遍性	3.3	普及啓発は継続していく必要がある。
④将来性	2.5	メディアの活用は効果的であるが、経費がかかる事業は継続が困難である
⑤効果度	4.2	キャンペーンでアンケートを記入してもらったことも健康教育の場であり、意識付けになる
⑥信頼度	3.2	アンケート回答者数県内19カ所992名であるため



検診のお申込みやご相談は、お住まいの市町村窓口まで。

青森市	健康づくり推進課健康推進チーム	tel.017-743-6111
弘前市	健康推進課健康推進係	tel.0172-37-3750
八戸市	健康増進課成人保健グループ	tel.0178-43-9061
黒石市	健康長寿課健康推進係	tel.0172-52-2111(内線 521)
五所川原市	健康推進課健康推進係	tel.0173-35-2111(内線 2362)
十和田市	健康推進課健康推進係	tel.0176-25-1181
三沢市	健康推進課健康推進係	tel.0176-57-0707
むつ市	健康推進課予防グループ	tel.0175-22-1111(内線 446)
つがる市	健康推進課保健予防係	tel.0173-42-2044
平川市	健康推進課予防係	tel.0172-44-1111(内線 1145)
平内町	保健福祉課保健係	tel.017-755-2114
今野町	町民福祉課福祉担当	tel.0174-35-3004
蓬田村	住民生活課健康班	tel.0174-27-2111(内線 201)
外ヶ浜町	福祉課保健班	tel.0174-31-1212
勢ヶ沢町	保健福祉課健康推進班	tel.0173-72-2111(内線 178)
深浦町	地域包括ケアセンター	tel.0173-76-2042
西目黒村	住民福祉課	tel.0172-85-2804
藤崎町	福祉課保健係	tel.0172-75-3111(内線 2120)
大鰐町	保健福祉課健康推進係	tel.0172-48-2111(内線 308)
田舎館村	厚生課環境衛生係	tel.0172-58-2113
板柳町	健康福祉課健康づくり係	tel.0172-73-2111(内線 116)
鶴田町	町民生活課健康長寿班	tel.0173-22-2111(内線 135)
中泊町	保健センター	tel.0173-57-3920
野辺地町	健康福祉課	tel.0175-64-1770
七戸町	健康福祉課	tel.0176-68-4631
六戸町	町民福祉課	tel.0176-55-3431
横浜町	健康福祉課	tel.0175-78-2111(内線 225)
東北町	保健衛生課	tel.0175-63-2001
六ヶ所村	健康福祉課相談係	tel.0175-72-2111
おいらせ町	環境保健課検診担当	tel.0178-56-4218
大間町	住民福祉課健康推進係	tel.0175-37-2111
東通村	いきいき健康推進課健康ふれあいグループ	tel.0175-28-5800
風間浦村	村民生活課	tel.0175-35-3111
佐井村	住民福祉課健康福祉係	tel.0175-38-2111(内線 36)
三戸町	住民福祉課健康推進班	tel.0179-20-1152
五戸町	福祉課保健係	tel.0178-62-7958
田子町	福祉課健康福祉グループ	tel.0179-20-7100
南部町	健康福祉課	tel.0178-60-7100
階上町	保健福祉課健康増進グループ	tel.0178-88-2219
新郷村	住民生活課厚生グループ保健衛生係	tel.0178-61-7555

健康保険組合に加入の方は、職場を通じて
全国健康保険協会青森支部へ、お問い合わせください。

問い合わせ先 / 青森県健康福祉部保健衛生課
〒030-8570 青森市長島一丁目1番1号 tel.017-734-9283



27.1%

青森のレディたちへ。

これは青森県の、乳がん検診の受診率です。
もともとがんで亡くなる方の割合が高い青森県。
早期発見なら治ることが多いとされる乳がんについては、
もっとたくさんの方が検診を受ければ、
もっとたくさんの方の命を守ることができます。
つまり乳がんは、早めの検診が大切なのです。

検診で何ともなければ安心。たとえがんが見つかって、
定期的な検診を受けていれば早期発見の可能性が高いから、
安心して治療に向かえるはず。

自分の状態を「わかる」ことが安心の第一歩。
今からでもぜひ、検診を受けてください。

レディGo!がん検診

わかる、は安心。だから検診。

乳がん、子宮がんは早期発見で治ることが多いがん。それなのに青森県内の検診の受診率はいまだに低く、結果、乳がんで亡くなる方の割合は、全国で2番目に高い状況です。



女性にとってデリケートな部位であることから、早期がんは無症状であることから検診は敬遠されがちです。家族や親戚、身近な友人ががんになって、初めて関心を持つ方も多いようですが、つまりは女性なら誰でもかかる可能性があるということなのです。ふだんから関心をもって、あなたの大切な体を守ってあげてください。

乳がんはセルフチェックがしやすいがん。やり方は一度覚えればカンタン！

生理のあと、乳房のほりがおさまったころを目安にチェックしてみましょう。ぜひ毎月の習慣にしてください。

よく見る

まずは自分のふだんの乳房の状態をよく見ます。見慣れておくと、がんが進行して形の変化があらわれた時に、気づきやすくなります。

つまむ

乳房をつまんで分泌物がないかどうか、大切なチェックポイントです。

お風呂でふれる

泡立てた石けんをつけるとすべりがよくなり、触感がわかりやすくなります。指をそろえてまんべんなく乳房にふれ、しこりや硬い部分がないか、探ります。「の」の字を書くように触れると良いでしょう。

仰向けでふれる

背中の下にタオルを敷いて、仰向けになります。こうすることで乳房が平たくなり、しこりが見つけやすくなります。

乳がん、子宮がんの検診には不安がつきもの。でも他の部位のがん検診に比べたら、シンプルで、体にも経済的にも負担が少ない検診といえます。気になったら近くの病院に相談するのもよいですし、各市町村でも、それらのがんにかかりやすい年齢の女性には受診をすすめています。特に特定の年齢の女性は、無料クーポン券によって無料で検診を受けられるようになっています。この機会にぜひ受診してみてください。

市町村での検診対象年齢	
乳がん	40歳以上の女性
子宮がん	20歳以上の女性

無料クーポン券を使える年齢	
平成21年(2009年)の4月1日の時点で次の年齢であった女性が対象です。	
乳がん	40歳 45歳 50歳 55歳 60歳
子宮がん	20歳 25歳 30歳 35歳 40歳

ここがポイント！ 2年に一度は必ず受けましょう！
がん細胞は、ある程度の大きさにならないと発見できません。その細胞が、治療が難しくなっていく段階に成長するまでに乳がんなら1.5年かかるといわれています。つまり、2年に一度チェックすれば、早期の段階で発見しやすいということなのです。

乳がんの検診内容

乳がんの検診では**問診、視診、触診、マンモグラフィー**を行い、10～20分程度で終わります。視診と触診で専門の医師が、しこりやひきつれがないか調べます。



マンモグラフィー
マンモグラフィーは、乳房専用のエックス線撮影装置のことです。乳房をはさむ痛みが誘発されることがありますが、1回の検診を1回つづけたら痛みは和らぐことが多いようです。小さながんも発見しやすいので、たいへん有効な検査です。



子宮がんの検診内容

子宮がんの検診では**問診、視診、内診、細胞診**を行い、10～20分程度で終わります。

細胞診は、子宮頸部の表面粘膜を綿棒で軽くこすり、細胞をとるものです。その細胞を顕微鏡で調べます。ほとんど痛みはありません。