自治体名

茨城県

### 女性の健康支援対策の概要

本県ではこれまで、朝食をテーマにした料理コンテスト、スーパー等と連携した食育イベント、給食施設に対する 巡回指導、いばらき健康づくり支援店制度などにより正しい食生活の啓発を行ってきた。

また、キャンペーンによる情報提供、禁煙・分煙の推進、禁煙支援などにより喫煙率の低下を図るとともに、多く の講習会によってがん検診の受診について啓発を行ってきた。

今回は講習会による啓発を実施し,対象者数,実施場所をあらかじめ絞り込んだ上で,講習会の対象者が主体的に 自らの健康に目を向けて健康づくりを実践できるようになったのかどうかを確認する。

さらに、住民が主体的に自らの健康に目を向けて健康づくりが実践できるようにという観点から、「自分でできる 病気予防のための健康知識」を中心に記載したパンフレット(女性の健康支援手帳)を作成し配布することにより健 康に関する正しい知識について啓発を行う。

### 自治体の特徴

茨城県は,関東地方の北東にあり,北部から北西部にかけては山々,中央部から南西部にかけては平野が広がり最 南端を利根川が東流し、南東部は霞ケ浦を中心とする水郷地帯、東部は太平洋となっている。

高齢化率は平成 18 年 10 月 1 日現在で 20.0%と全国平均をやや下回るが、平成 32 年には 30%と全国平均を上回る と予測され,また平成 17 年における県民女性の平均寿命は全国 43 位となっている。

### 人口構成・(H21, 10, 1 現在)

	総数	男	女
人	2,967,404	1,476,702	1,490,702
割合(%)	100	49.8	50.2

15歳未満	406,798	208,842	197,956
15~64歳	1,904,154	978,263	925,891
65歳以上	654,629	288,417	366,212
75歳以上	305,957	115,984	189,973
85歳以上	83,301	22,693	60,608

### 女性に関する健康課題

【資料:県総合がん対策推進モニタリング調査報告書(平成 20 年 3 月)・平成 19 年国民健康・栄養調査】

- 〇喫煙によって、重篤な疾病の罹患率や死亡率が高くなる。妊娠・出産との関係でも注意が必要である。
  - ・女性の喫煙者割合の減少目標値3%以下→現況11.1% ・特に30歳代の喫煙者割合が高い。
- 〇生活様式の変化や食生活の多様化により栄養の偏りが生じ、生活の中で身体を動かすことが少なくなっている。
  - ・食塩摂取量の目標値 10g 未満→現況 11g ・全国と比較して食塩の摂取量が多い。
  - ・野菜摂取量の目標値 350g 以上→現況 290.1g ・40 歳代以上で肥満者割合の目標値を超過
  - ・20 歳代女性のやせ傾向者割合目標値 15%以下→19.6% ・運動習慣者割合の目標値 50%以上→28.3%
- 〇がんの罹患率,死亡率は年々高くなっているが,検診受診率の上昇による死亡率減少効果が証明されている。
  - 乳がん検診受診率目標値50%以上→現況31.4%(30歳以上)
  - 子宮頸がん検診受診率目標値50%以上→現況26.5%(20歳以上)
- O10歳代から20歳代を中心に性感染症の報告が増加する傾向にあり、正しい知識の普及啓発を行う必要がある。
- 〇住民女性の生涯を通じたリプロダクティブ・ヘルスの視点から, 妊娠・出産時の健康づくりへの配慮も必要となる。

事業費(千円)	
(1) 思春期から30歳代における健康支援事業	208
(2) 中高年期における健康支援事業	174
(3) 女性のがん支援事業	399
 計	781

### (1) 思春期から30歳代における健康支援事業

事業名	女性の健康に関する講習会、女性の健康支援手帳「私の健康ノート」	
分野	■健康教育  ■健康手帳の交付  □健康相談	
事業費(千円)		208

### 事業目的

住民が主体的に自らの健康に目を向けて健康づくりが実践できるように、専門知識を有する医師等による講習会を 開催するとともに「自分でできる病気予防のための健康知識」を中心に記載した冊子(女性の健康支援手帳)を作成 し、喫煙の害、食塩摂取量の減少、減塩の意義、バランスの取れた食事や適正体重の維持といった健康に関する正し い知識の啓発を行う。

### 事業対象

子育てサークルに所属する母親(鉾田保健所管内)、公立中学校・県立高等学校生徒(竜ヶ崎保健所管内)、専門学校の学生と職員(水戸保健所管内)

### 事業実施体制・展開

- ①女性の健康に関する講習会
- ・20 歳代から30 歳代までの女性が多くいる子育てサークルと連携して講習会開催を計画した。会場は子育てサークルの活動拠点である市保健センターとした。

さらに、思春期の女性を対象として公立中学校・県立高校各1校と連携して中学1年生・高校1年生を対象に講習会の開催を計画した。ただし学校の要望により対象は男女問わず実施することとした。

・子育てサークルを対象とする講習会については相手方の要望のあった食生活をテーマとし、主担当講師は管理栄養 士に依頼した。食事バランスガイドを活用した適切な食事の取り方などについて講習を行なった。

中高生を対象とする講習会については、たばこの害をテーマとし、主担当講師はたばこの害について専門知識を有する医師(研修医)に依頼した。たばこの害、受動喫煙の害、ニコチン依存症のこわさについて、詳細かつ率直な内容のスライドを使用し、中学生・高校生にも分かりやすく説明をされた。

- ・参加者の健康に対する意識変化を評価するため、前後に調査票を回答させた。
- ②女性の健康支援手帳「私の健康ノート」
- ・思春期から30歳代の女性の健康課題の中で特に重要性かつ緊急性が高いと思われるものを取り上げ、妊娠・出産時の健康づくりへの配慮もとりいれた。中高年期や女性のがんについても関連付け、あわせて冊子にまとめた。
- ・必要な情報を得ることができる行政の窓口やホームページについて紹介した。
- ・自分自身の健康状態を適切に把握し健康管理ができるようにするという観点から、記録ができるようにした。
- ・女性の健康支援講習会の参加者ほかへ配布し、対象者に評価してもらうため読後調査票を回答させた。

### 事業目標・評価項目 及び その結果

①講習会参加者へのアンケート調査:知識の変化

【事後】たばこは、狭心症、心筋梗塞など、心臓の病気のもとになる。91%

②講習会参加者へのアンケート調査:意識の変化

【事後】塩分の取りすぎには気をつけたい53%【事後】太りすぎず、やせすぎないようにしたい53%

【事前】喫煙はできるだけしない。71%→【事後】喫煙はしないよう注意したい。85%

【事後】家族や友人などにも、喫煙しないよう勧めたい。70%

③「ノート」配布者へのアンケート調査:意識の変化

【事後】健康づくりをこころがけたい。82%

④対象者数 講習会 計画 120人→ 結果 424人 , ノート 計画 120人→ 結果 215人

### 事業の工夫点

- ①小さな子を連れて気軽に参加できるようにした。参加者の状況に応じたアドバイスを行うなど、少人数で実施することで気兼ねなく質問できる雰囲気を活かした。
- ②学校行事の一貫として事業を行うことで、その場を活用し効率的に実施した。
- ③「ノート」については、性感染症の予防知識を入れ、自分で健康状況を確認できる欄を設け、講習会で意識付けを行った後に知識を深めてもらう効果を出した。内容が適切に伝わるよう、ビジュアルや作りに可能な限り気を配った。

### 事業の効果についての評価・考察

女性の健康支援対策事業委員会(企画評価委員会)において本事業の効果について検討した。

①女性の一生の流れがイメージできる健康ノートができたと評価できる。子育て中の母親世代にとっては、自分の健康に関しては疎かになってしまうところがあり、自分を中心にそれぞれが家族の健康に関心を持ち、気をつけるようになれると考えられる。また、教育機関との連携が取れたことで思春期という大切な時期に健康を意識して生活をするという基本的なことを伝えることができたことが有意義であったと評価できる。

しかし、作成した冊子の配布方法や講演会の持ち方などもっと多くの県民に周知できる余地があり、対象者の選定 について地域の特性を生かすとともに、年代別特徴を明確にする必要もあると考察される。

- ②茨城県の女性の健康の問題点から手帳を作成したことは独創的である。しかし、記録欄が健康増進法の健康手帳と似ており、若い年齢層が手に取りやすいような工夫は必要と考察される。
- ③今の若年層にとって「健康」「女性のがん」を意識する良い機会であり、健康ノートは、年齢層を設定し段階的計画的に健康教育に活用していくことが必要と考察される。県内及び全国の普及モデルとなるものと評価する。
- ④女性の生涯を見通しての健康づくりとその支援が大切なので、さらなる活動の広がりを期待する。今回は残念ながら活動の浸透まで見られなかったと考えられる。
- ⑤講習会の前後の知識及び意識をアンケート調査した結果において向上が見られ、健康ノート配布後も健康への意識付けが80%の人にできており効果があったと考えられる。

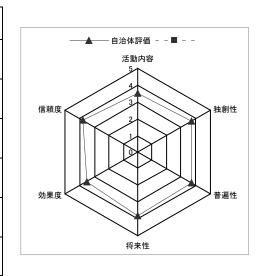
### 今後の課題

学校教育の場で事業を実施する場合には性別を絞り込むことは馴染まないし、無理があるため男女いずれも対象と することが必要となる。

ただし,男子学生も命に関わるテーマであるために大変熱心に聴講する姿が見られたので,女性の健康に関することであっても男女関わりなく理解させることの必要性についても,今後継続して検討したい。

ホームページ	http://www.pref.ibaraki.jp/bukyoku/hoken/yobo/yobo.htm			
照会先	茨城県 保健福祉部 保健予防課 総合がん対策推進グループ 029-301-3224			

事業評価	(企画評価委員会で評価)		
1)活動内容	3. 5	地域の学校や組織を利用して講習会を開催したが参加人数	
©/1237 7E	0.0	が少なく対象が限定的である。	
② <b>独創性</b>	3 7	生涯の健康支援という意味で今までにない取り組みであ	
<b>全为五后</b> 引工	0. /	<b>る</b> 。	
③普遍性 3.7		教育機関と連携するとすべての女性を対象にできる。健康	
	J. 1	ノートは教材として有効	
<b>4)将来性</b>	3.8	今回は単発的なものが多いが、持続することで健康度の上	
4/行本注	3.0	昇が期待できる。	
⑤効果度	3.5	効果が見られたが、行動を伴ったのかと考えると評価しが	
②刈木及	ა. ე	<i>t</i> =1.	
6信頼度	3.8	質問内容に工夫が必要。長期的に見守っていく必要がある。	



### 【思春期から30歳代における健康支援事業】

1 女性の健康に関する講習会・・・計3回,対象者 計424人

担当	茨城県鉾田保健所 健康指導課
事業名	女性の健康に関する講習会「健康づくりのために~食生活~」
	(実施日 平成 22 年 3 月 8 日)

講習会参加者数 計 15人(30歳代の女性が中心)子育てサークルに所属する母親

担当	茨城県竜ヶ崎保健所 健康指導課
事業名	女性の健康に関する講習会「たばこと健康」
	(実施日 平成 21 年 12 月 10 日)

講習会参加者数 計 139 人(12歳・13歳の男女)取手市立藤代南中学校 生徒(1年生)

担当	茨城県竜ヶ崎保健所 健康指導課
事業名	女性の健康に関する講習会「たばこと健康」
	(実施日 平成 22 年 2 月 2 日)

講習会参加者数 計 270人(15歳・16歳の男女)県立藤代紫水高等学校 生徒(1年生)

- 2 女性の健康支援手帳「私の健康ノート」・・対象者 計 215 人 (内容抜粋 次ページのとおり)
- ①子育てサークルメンバー:15人(鉾田保健所管内・女性の健康支援講習会参加者)
- ②県立藤代紫水高等学校女子生徒:82人(竜ヶ崎保健所管内・女性の健康支援講習会参加者)
- ③茨城県歯科専門学校の学生と職員:118人(水戸保健所管内)

## 自分は大丈夫かチェック

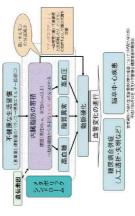


## SA THE SALE OF THE PARTY OF THE 太ったからって、何がだめなの?

じぶんの「体重」とつきあう

内域指数からでる物質のはたちきで、宿道緒・脂質単常・店由田となり、部談信託をへて、

滋学等・心気硬質といった。今に関わる病気にかかることになります。



[例] 學数160cm (1.6m) 存着75kg の場合 =75:1.6:1.6 -29[迟瀬] 祖って、本当に大っているの? 「3M」でチェックしてくれるた。 「3M」でチェックする 「BM」で**64の体理をチェックする** BM | 本第(キロゲラム単位)を発展(メートル単位)を発展(メートル単位) さあ、BMIを計算してみよう 18.5以上25未対 正常 STE2の本量= (ネログラム単位)
STE2の分表 (メートル単位)
STE2の (いわるのわるの= (メートル単位)

「たばこ」について、もういちどよく知って、かんがえよう。

自分のからだへのたばこの影響は? きにかかわる病気のもとになります。

ニコテン、一酸化成素。	
	□コチン,一酸化痰素,タール,カドミウム,抗衰,ダイオキシンなど
からだの発生	が近いの影響
(第6歳)	寒で症,心筋腫瘍などにかかりやすくなります。
11首 建議能力	編纂観提、実動観響、編革単にかかりやすくなります。
1. 克斯支 配纸牌	影気神、観性気管支援、端髄などにかかりやすくなります。
知的作業	知的作業の效率が落ちます。製造証や脳血管障害にかかりやすくなります。
- 単三部令	置河深やむし唐にかかりやすくなります。
東京	質療織,平三指媒乳藻が起こりやすくなります。

1.9 4 きが受け、Friedrateは「Ostro Michiel Posson」のStro Michiel たばこを見ら女性が、がんで亡くなる部がリスク(たばこを見らない人を1として)(例は、国立がんセンターがん対演情報センター)(例は、国立がんセンターがん対演情報センター) 2.3 🔅 3.9位 子室脂肪がん 2.0 件 実道がん ツル製剤 ある1 ツル (ミコミヨ 馬湾 医療) 放送 ツ州の経営・副四・第四 がが講演

対抗がかられ、作政に向かめて他へ。	たばこの影響	皮膚のハリがなくなり、シワが迎えます。	自 自然, 法计毛が増えます。	羽巣のはたらきを低下させ、月珍の遅みや、月冷周期を不弊にしたりします。	参考資本:日本新導彈学会「あたたこもできる禁煙ガイ:PASSPOR」TO STOP SAIDKINS」
	grin SIR	H.	髪の毛	を	

## **ナニやかに歩ちゃんを重む**

赤ちゃんができたら、治療管理はどうすればいい? お住まいの計を村に経験の周田をできるだけ=くして、スタートです。 **お客まいの**非な村に経験の周田をできるだけ=くして、スタートです。

③母子職等年帳、延續施設を公案者助で受けられる受診券をもらえます。 〇分からないことがあれば、保殖存など、専門家による相談が受けられます。 〇母玩学院に参加できます。

②光路の路振ぐめごか、折むもろの誰やいめごや肌やだめ、砂存受配や相談・自田・駅ねごの吹牛やします。 在等面無砂油も公安施助で受ける。

②毎日、加田、阿説県11世別漁運、有金銭原本などの最近は、帯やもから労権市影響し、時年の選手を整合していたので、新学館等を作扱できます。 兼定権法を行っていた を

麻原中の作問集舗は、お母さんと赤ちゃんにとって組ましい側に ○死棄的の存権区分別 死妻会部司を通しての被害体責権加重

BM | - 体量(キログラム単位):身長(メートル単位):身長(メートル単位) だ能防の米格区分

## 作躍・衛卒中の撃艦・波線運艦・突進は、正視を生死の発伸、母母分泌に影響地中元共生・禁煙・衛性に務め、固直にも抗力を送めましょう。 仮算とお酒の音から赤ちゃんを中りましょう

金介価は直接なんが「食や湯・湯・湯・素・多・食やの花葉と出来に寄せな楽器のバランスのである。 ランスのであったができないのです。 ただし、一部の名が実には、自然がの物を選手さして、数等するが選集が当かりのがあ と落字として歴史に繋ぎがあるねぞもがあるというが含わります。一部の象はかりにか たよって音形にくんぎゃくここと言葉できょう。

参表資料:「すこやかな妊娠と出産のために、「蛭正縁のための全生に治針、「母子腔原手鞭」厚生労働省

正しい食生活

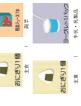
・劉俊を敬くないと、毎申力がなくなります。崇願べきシスを振くし、の學の不江の点國にも、一直後者なないと、インコリンにいるが中一ンの治療を行れた。 インコリンにいかい中レクが必の食者を禁しくし、義政権の原国になることもあるにおれています。 まずは, 朝食を必ず食べる



※主食(ごはん、パン、皙) 主茅(肉、魚、卵、大豆) 圏米(野米、そのこ、いも、海节)



まずは食べるところから!> <買ってすませるならこのような組み合わせで



# 性感染症(STD)から自分を守ろう

物質を含って、そんでものほしますいではいことののなって ・ 自由来ですが、この内にすれば、除る合金の可能性もついたは、 ・ 自由来できないのにておけば、除る合金の可能性もついたは、 ・ のイエン・メルタグランでが発信したができますが発生しています。 第44年を取りた本在の ・ ロールス・メルタグランが発信にかっていたとい、客様の多がます。 ・ しゃななかを、第第1といくべくた。 これからの行動によっては、第2年をからします

そして、 柱原染行は、 ちがいたち = 〈治検しないと、本当にこわいんをす。

作っなた場によって感染する者なのことをいいます。 角ボウラミンア原染曲、深速溶染面 作者ヘルペスウィルス感染になど、その偏数は 20 種類以上にもなります。 『エイズ』も性感染面(STD)の一つです。 性感染症=STDとは何か (STD=Sexually Transmitted Disease)

## 早期発見,早期治療が肝心です。

性磁体回の中には、治療せず性難してしまうと「茶型値」や「汽手」など様々な核気を引き むこしたり、生命に高微を返ばすものがあります。 ほんのちょっとしたことであっても、自分のからだの存実に注意し、4版やを契め始繁を受 けることをこころがけてください。 なる、独感染圧の中には、症状が消えても、教気が近行していくものがありますので、注題 が必要です。

クラミジア・トラコマティスというウイルスに 従た病原体が、性的な深密で、粘膜に感染 例えば:「性器クラミジア磁染症」 ●原図

● 展覧○ 第三日※ 第三日○ 第三日<

約2割に、おりものの増加や下酸痛が見られる。 進行すると子室、耐管と感染が進み、 学鳌内総染症や不妊の要因となることもある。

の個本 回い等限30 雑辰、好事を める上和、写信と確保が当た。 毎種な趙米信や下芥の原因と なるしともある。

### (2) 中高年期における健康支援事業

事業名	女性の健康に関する講習会、女性の健康支援手帳「私の健康ノート」			
分野	■知識の提供	□健康相談	■情報提供	
事業費 (千円)				174

### 事業目的

住民が主体的に自らの健康に目を向けて健康づくりが実践できるように、専門知識を有する医師等による講習会を 開催するとともに「自分でできる病気予防のための健康知識」を中心に記載した冊子(女性の健康支援手帳)を作成 し、バランスの取れた食事、運動習慣や適正体重の維持といった健康に関する正しい知識の啓発を行い、県民女性の 健康増進と生活習慣病(特に骨粗鬆症)の予防を目指す。

### 事業対象

女性農業従事者(潮来保健所管内),女性学級の参加者・食生活改善推進員(古河保健所管内),給食施設に勤務する栄養士・調理師(ひたちなか保健所管内),市町村の健康増進事業関係者(つくば保健所管内)

### 事業実施体制 • 展開

- ①女性の健康に関する講習会
- ・中高年の女性農業従事者を対象に農協と連携して講習会を計画した。会場は農協の支店とした。

また、中高年の女性が多い女性学級事業(生涯学習関係)、食生活改善推進連絡協議会と連携して講習会の開催を計画し、それぞれ活動の場である町立中央公民館と保健センターを会場とした。

- ・女性農業従事者対象の講習については参加者希望により生活習慣病全般をテーマとし、主担当講師は専門知識を有する医師に依頼した。がんの早期発見・早期治療、脳卒中・心臓病の予防、高血圧との付き合い方、コレステロールの知識、糖尿病、メタボリック症候群、骨粗鬆症などについて講習していただいた。
- ・女性学級参加者及び食生活改善推進員を対象とする講習については骨粗鬆症の予防をテーマとし、管理栄養士が講師として栄養・食生活について説明するほか、カルシウムを十分にとるための献立などを説明した。
- 参加者の健康に対する意識変化を評価するため、前後に調査票を回答させた。
- ②女性の健康支援手帳「私の健康ノート」
- ・中高年期の女性の健康課題の中で特に重要性かつ緊急性が高いと思われるものを取り上げた。女性のがんについても関連付け、あわせて冊子にまとめた。
- 必要な情報を得ることができる行政の窓口やホームページについて紹介した。
- ・自分自身の健康状態を適切に把握し健康管理ができるようにするという観点から,記録ができるようにした。
- ・女性の健康支援講習会の参加者ほかへ配布し、対象者に評価してもらうため読後調査票を回答させた。

### 事業目標・評価項目 及び その結果

①講習会参加者へのアンケート調査:知識の変化

【事後】高血圧症にならないようにするには、生活習慣に気をつけるほか、定期的に健康診査を受けて、自分の血圧がどんな状態なのかを知ることが大切である。97%

【事後】生活の中で骨粗鬆症を予防することの大切さについて理解できた 100%

②講習会参加者へのアンケート調査:意識の変化

太りすぎないよう注意したい。【事前】47%→【事後】83% 減塩を心がけたい。【事前】60%→【事後】97% 【事後】家族や友人などにも、高血圧に注意するよう勧めたい。87%

【事後】カルシウムを十分にとりたい 78% 【事後】毎日少しずつでも運動したい 85%

- ③「ノート」配布者へのアンケート調査:意識の変化 【事後】健康づくりをこころがけたい。82%
- ④対象者数 講習会 計画 120 人→ 結果 70 人, ノート 計画 120 人→ 結果 150 人

### 事業の工夫点

- ①忙しい農業従事者に合わせた場所で講習を開き、テーマも要望に応じて決定した。講習とあわせ個別に心配している症状に応じたアドバイスを行った。
- ②食生活改善推進連絡協議会の活動や女性学級と関連付け、「骨の健康度チェック」や調理実習などの実技を取り入れて効果を上げた。
- ③「ノート」については、自分の健康を管理するノートであるべきだということで、自分で健康状況を確認できるような欄を設けた。内容が適切に伝わるよう、ビジュアルや作りに可能な限り気を配った。

### 事業の効果についての評価・考察

女性の健康支援対策事業委員会(企画評価委員会)において本事業の効果について検討した。

①女性の一生の流れがイメージできる健康ノートができたと評価する。年代別の問題点とその解決方法や相談窓口・ 検診受診歴などがまとまっており、自分や姑などそれぞれが家族の健康に関心を持ち、気をつけるようになれると考 えられた。

しかし、冊子の配布や講演会のやり方などもっと多くの県民に周知できるよう検討の余地があったし、対象者の選 定について地域の特性を生かすよう検討を要し、年代別特徴を明確にする必要もあったと考察される。

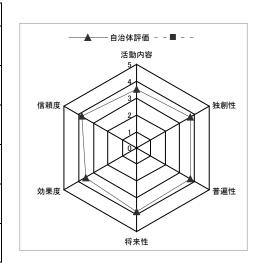
- ②茨城県の女性の健康の問題点から手帳を作成したことは独創的であると評価するが、記録欄が健康増進法の健康手帳と似ており、工夫が必要であると考えられる。
- ③健康ノートは、年齢層を設定し段階的計画的に健康教育に活用していくとともに、県内及び全国の普及モデルとなることを期待する。
- ④女性の生涯を見通しての健康づくりとその支援が大切なので、さらなる活動の広がりを期待する。今回は残念ながら活動の浸透まで見られなかったと考えられる。
- ⑤講習会の前後の知識及び意識をアンケート調査した結果において向上が見られ、健康ノート配布後も健康への意識付けが80%の人にできており効果があったと考えられる。
- ⑥対象者数を絞り込むと波及効果が小さくなるが、対象者の心配していることに合わせて講習会のテーマを選定したり、個別に助言をすることができるという利点も非常に大きいと評価できる。

### 今後の課題

- ①多忙な対象者に集まっていただくのは難しいので、開催場所や時間帯について配慮が必要である。
- ②専門家としての講師の力量に頼る部分が大きく、適切な講師の紹介を受けて実施することがポイントとなる。主催者がそうした情報ネットワークを持たない場合、どうやって支援していくかが課題である。

ホームページ	http://www.pref.ibaraki.jp/bukyoku/hoken/yobo/yobo.htm			
照会先	茨城県 保健福祉部 保健予防課 総合がん対策推進グループ 029-301-3224			

事業評価	(企画	
①活動内容	3. 5	地域の組織を利用して講習会を開催したが参加人数が少な
<b>小山到内台</b>	J. J	く対象が限定的である。
②XH会II/H	3 7	生涯の健康支援という意味で今までにない取り組みであ
②独創性 	3. 1	<b>వ</b> .
③ <del>普</del> 遍性	3.7	更年期の女性にはその年齢層に合った健康教育が望まれ
	S. 1	る。健康ノートは教材として有効
<b>④将来性</b>	3.8	今回は単発的なものが多いが、持続することで健康度の上
4 付未注	3.0	昇が期待できる。
<b>企</b> 効用症	3.5	効果が見られたが、行動を伴ったのかと考えると評価しが
⑤効果度 	ა. ა	<i>t</i> =1.
⑥信頼度	3.8	質問内容に工夫が必要。長期的に見守っていく必要がある。



### 【中高年期における健康支援事業】

1 女性の健康に関する講習会・・・計3回,対象者 計70人

担当	茨城県潮来保健所 健康指導課
	(管轄区域 鹿嶋市, 潮来市, 神栖市)
事業名	女性の健康に関する講習会「生涯にわたるいきいきライフのための健康管理」
	(実施日 平成 22 年 1 月 25 日)

講習会参加者数 計30名(40~50歳代の女性が中心)女性農業従事者

担当	茨城県古河保健所 健康指導課
	(管轄区域 古河市, 五霞町, 境町)
事業名	女性の健康に関する講習会「更年期を上手に乗りきりましょう−骨粗しょう症予
	防を中心に−」「カルシウムがたっぷりとれるお献立」
	(実施日 平成 22 年 1 月 27 日)

講習会参加者数 計 27 名 (50~60歳代の女性が中心) 境町女性学級の参加者

担当	茨城県古河保健所 健康指導課
	(管轄区域 古河市, 五霞町, 境町)
事業名	女性の健康に関する講習会「更年期を上手に乗りきりましょう−骨粗しょう症予
	防を中心に−」「カルシウムをたっぷりとりましょう!」
	(実施日 平成 22 年 2 月 26 日)

講習会参加者数 計13名(50~60歳代の女性が中心)五霞町食生活改善推進員

- 2 女性の健康支援手帳「私の健康ノート」・・対象者 計 150 人 (内容抜粋 次ページのとおり)
- ①保育所, 学校, 病院, 老人ホーム, 民間事業所の給食施設に勤務する栄養士, 調理師: 60 人(ひたちなか保健所管内)
- ③女性農業従業者:30人(潮来保健所管内・女性の健康支援講習会参加者)
- ⑧市町村の健康増進事業関係者:60人(つくば保健所管内)



SAME SOURCE

ĺ		1	F 
	印養器	20 歳代~30 歳代	中島作期 (40 歳代~)
歯の機	口圧しい踏みが多額	日年に一貫は歯科及診を受けて	日年に一度は産科検診を受
批	備を夢にりけたい	いまずか.	けていますか。
	"和本师"		
		□毎日、1回に10分割は着をみ	口(毎日, 1回に10分割は値
	ロフッ素入りの始み	がいていますか.	をみがいていますか.
	いとの影点をある		
	禁斗步	ロデンタルフロス (糸ようじ)	ロデンタルフロス (糸よう
		か函粒ブレンを使っています	こ)を承担ブルツや街り
		,	ていますか,
作販茶	口自分のからだの異	口自分のからだの異変に注意し	口自分のからだの異変に注
륁	半いとり模状り探	ていますか.	悪していますか、
	中心,		
大新百	「悪火光影」のか申口	口自分の「適正休事」 いったい	口自分の「資正外帯」いっ
批		何キロか分かってますか。	たい何キロか分かってま
	いったい何キョか		44.
	分かってますか。		
4000	口規則正しい生活が	口規則正しい生活ができてます	口規則正しい生活ができて
	できてますか	-6	ますか.
	二気整に在設り並る	- 1十分な「輸送」と「休養」が	- 1十分な「種程」と「休業」
	人はいますか。	とれていますか。	がとれていますか,
がんな	二氏気や医療の基礎		指標器検点, 糖尿的やが
208	気臓はありますか。	衛業権振乱 辞明的やかんの	んの承認丸臓はあります
気チェ		幸燻気 雑ほありますか。	đ,
2.4	口かかりつけ医 かか		
	りつけ探索風,かか	□震診、中宮薬がら複診。年一	口鑑砂は年一回扱けてます
	りつ件薬品はおり	回受けてますか。	φ.
	本すか.		
		□30歳代は乳がん検診, 年一回	口がん検診, 年一回受けて
	□智康物量,必ず受け	受けてますか。	ますか.
	てますか。		
		構密検査, 必ず受けてますか。	1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1.
			44.

131



身体活動が高いと、がんや心実質の死亡のリスクが低くなることが知られています。身体活

・さらに,病気を予防するために.運動を続けていくなら

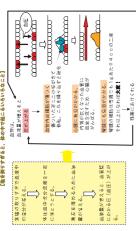
" **達23エクササイズ**の活発な臭体活動(運動 生活活動) そのうち4エクササイズは円発な運動を

[1779年72月学8.] 遊る日 添七20分[6] 遊る日 開発障解10分[5] 週2国 参行80分(東2巻)[8] 週2日 ジョング20分[4] 【原生労働省 運動指表 国・運動場合の依頼検討 会「健康づくりのための 運動指名「2006」より】

##~L:4-24

「ヘルスロード」につめる。 ないではなる人が裏の発生です。 アンジ出来なっないの一ドを整備し、無のウオーキングを発見に対す。 身質なっないの一ドを発揮して、電力のカナーキングを影響しています。 の まないのにの一ドを利用して、電力の上のプレンテーキングを影響しています。 大力・シスロード(大手)の変化しています。 D 何表、どのくらいやおほいいの? よ まずは、今よりも1日あたり 1,000 歩(約10 公園・約700 メートル)多く歩くことから。 ゆっくりとほじめましょう。 編扱課権:10分 国は特殊を選ぶ;7-2 11/世代"に相当する活発な身体活動 「注意」と「生活活施」を扱 今合わせて第「23」エッサ サイズにし、その36「運動」 にします。 **勲量を扱つことは、煌東で長生きするための鑵になりそうです。** 





間がんの発生リスクを高める要因は立義集や漢付物などの妄進分を終の形物で、進分技権が 他いと背強疑の属すや炎症等を起こし、発がんを促出するものとがえられています。 (資料:固立がんセンターがん情報サービス)



#25 ct. # 商を失う原因

・・・「むし着」と「推薦者」です。

むし歯と歯囲者の確実な少防法は? 「セルフケア」と「プロフェッショナルケア」を組み合わせたお手入れが必要です。

[正しいブラッシング法] ①スクラッピング法 毛先を対面に重角に当て、前後に小刻みに動 〇むし歯と歯辺病の偏狭の原因は歯垢 (フラーケ:歯のまわりにつく白いカスで、 準拠のかたまり) マオー ○予防の第一歩は、旬日の園みがきで、きちんと歯垢(ブラーク)を取り除くことです。 1回に 10分くらい歯みがきを行いましょ THE CHAPTER スクラッピング法 [472Y]

2 パス法 毛光を値隔し 45 単に続け、雌と歯ぐきの境 日に当て前後に離かく振聴させます。 国ブラン氏菌的の決勢に関した際らかい毛の ものを揺びます。 パスボ

- デンタキンロスは、他 (金を借ってなったった。 イエッの用ったれ、日安 オランを扱い 近の間を イエッの用ったれ、日安 オランを扱い 近の間を 1944。 「デンタルフロス・肉間ブラシを使いましょう】

(ファ素入り磨みがを粉を使いましょう) ファ素は、値の表面から取り込まれて値の降船の一部になり、音池の番とり大学な順を作ることにより、もし細になるのを診断ます。また、一連とけ込めた値の範囲のエナメル 関の石戸の下を設定します。

・ 野菜を食べないって、そんな口服いことで ・ 野菜を着れるの気のおかけで、いるいるの様なを防ぐことができます。 ないに、野菜は食エネルギーを含まるが、食事の大切に上ができます。 ない、野菜は食エネルギーを含まるが、食事の大切に上がします。 那のスペースや古がれ だんと、「煮ん醤の物に防工できます。 ■ 野菜不足にも気をつける

野菜に合まれる成分	からだに対する作用
食物媒体	○金金田藩工学を再し ○田曜コレステロールの墓団を防ぐ ○展演を決断する
ピケミン3帯	〇年頃や配道の七盤
ピタミンフ	〇カルシウムの吸収を助ける
カリウム	○からだの中の余分なナトリウムを排出させる。

※重量はあくまでも一倒です。 [1日の表取母350gの目検] (まうれん草のおひたし レン80g



かぼちゃの敷物 1008





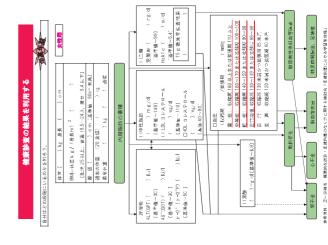


きのこのバター物の

異だくさんのみそ汁 ひじきの素物 75g 80g

(出典)「食事/ランスガイF」を活用した栄養教育・食育実際マニュアル 〇野来表とるコツ~毎食到半を禁る。 主味の付け合わせを増やす、興だくさんな半物を計場

参え着な:ア白金銀名 雇用的な信息・保護指導の在り方に展する後担公「保護指導における学院教材集」 野菜と同じように、病気を防ぐ成分が含まれています。



### (3) 女性のがん健康支援事業

事業名	女性の健康に関する	る講習会、女性の健康支	援手帳「私の健康ノート」	
分野	■啓発活動	■健康教育	□健康相談	
事業費 (千円)				399

### 事業目的

住民が主体的に自らの健康に目を向けて健康づくりが実践できるように、専門知識を有する医師による講習会を開催するとともに「自分でできる病気予防のための健康知識」としてがんの基礎的な知識、がん検診の必要性等について記載した冊子(女性の健康支援手帳)を作成し、がん検診の受診の意義について啓発することにより、がん検診受診率の向上、がんによる死亡率の減少を目指す。

### 事業対象

専門学校在籍生・教職員等(水戸保健所管内),女子短期大学在籍生・新入生(常陸大宮保健所管内),民間企業福利厚生担当者・助産師(日立保健所管内),食生活改善推進員(土浦保健所管内),小学校生徒の父兄(筑西保健所管内),県美容業生活衛生同業組合支部の美容室経営者(常総保健所管内)

### 事業実施体制・展開

### ○女性の健康に関する講習会

- ・女性のがんと関連が深い年代である 20 歳前後の女性が多い専門学校と女子短期大学, 民間企業においてがん検診など社員の健康管理を担当している福利厚生部署, 20 歳代から中高年期の女性が多い助産師会と公立小学校の家庭教育学級, 40 歳代以上の女性が多い茨城県美容業生活衛生同業組合, 食生活改善推進連絡協議会と連携し, 学校の講義やオリエンテーション, 家庭教育学級閉級式, 支部の役員会等の一環として講習会を開催した。
- ・講師は、乳がん、子宮がん、卵巣がんについて専門知識を有する医師に依頼し、子宮頸がん・乳がんの発症の若年 化、早期発見の重要性、子宮頸がん予防ワクチン、命の大切さ、自己触診、治療などについて説明があった。
- ・また、女子大生対象の講習会では、性感染症等について、誤った情報がマスメディア等を介して多く流出していることを受け、小中学校の保健の内容を振り返りつつ、病気・妊娠等について、また、どんなときに病気が感染し、どこに相談・検査したらよいのかなど説明があった。

さらに、たばこの害についてもふれ、妊娠中の喫煙の影響、友人等からの誘惑に負けないこと、禁煙の相談場所等 についても話があった。

・参加者の健康に対する意識変化を評価するため、前後に調査票を回答させた。

### ○女性の健康支援手帳「私の健康ノート」

- ・思春期から30歳代及び中高年期の女性の健康課題と一緒に乳がん・子宮がんについて冊子にまとめた。
- ・必要な情報を得ることができる行政の窓口やホームページについて紹介した。
- 自分自身の健康状態を適切に把握し健康管理ができるようにするという観点から、記録ができるようにした。
- ・女性の健康支援講習会の参加者ほかへ配布し、対象者に評価してもらうため読後調査票を回答させた。

### 事業目標・評価項目 及び その結果

### 〇講習会参加者へのアンケート調査:知識の変化

【事前】市町村の乳がん検診を知っている 14%→【事後】乳がん検診を定期的に受けることが大事 90%

【事前】市町村の子宮頸がん検診を知っている3%→【事後】子宮頸がん検診を定期的に受診することが大事62%住んでいる地域の保健所で、無料・匿名で性感染症の相談ができる【事前】36%→【事後】86%

〇講習会参加者へのアンケート調査:意識の変化

乳がん検診をできるだけ受けるようにしたい【事前】58%→【事後】87%

子宮頸がん検診をできるだけ受けるようにしたい【事前】37%→【事後】73%

- 〇「ノート」配布者へのアンケート調査:意識の変化 【事後】健康づくりをこころがけたい。82%
- ○対象者数 講習会 計画 280 人→結果 366 人, ノート 計画 280 人→結果 180 人

### 事業の工夫点

- ○学校や家庭教育学級に出向き効率的に事業を行った。
- 〇職業団体や民間企業の福利厚生担当部署と連携することで、職場等において広める効果を期待した。
- 〇年齢的に改めて自己健康管理について意識付けを行うことについて適している20歳前後の学生を対象とした。
- ○性感染症の予防については具体例を入れ自発的な疾病予防のための行動について考えさせた。
- 〇小中の保健の内容をクイズでふりかえり主体的参加を促進した。
- ○乳房触診モデルを使った実技を取り入れ疾病を身近に感じてもらえる効果を出した。
- 〇教育啓発とともに行政のがん検診事業について情報を提供した。

### 事業の効果についての評価・考察

女性の健康支援対策事業委員会(企画評価委員会)において本事業の効果について検討した。

①現在の自分のこととして認識などしていなかったと思われる女子学生を対象に伝える機会になったことは大いに 評価できる。性感染症などにまで内容が広がっていったことも含め、学生指導の面からよかったとの評価もあった。 家族とも話し合うことが期待できる。

しかし、冊子の配布や講演会のやり方などもっと多くの県民に周知できるよう検討の余地があったと考えられる。

- ②手帳を作成したことは独創的と評価できるが、記録欄が健康手帳と似ており工夫が必要であると考えられる。
- ③女子学生に対する実施内容は、食生活などへと広げていける可能性が期待できる。
- ④「女性の健康」というさまざまな視点から、将来社会で活動し家庭の中心となる若い女性に対し伝えていけば、意識付けや検診受診率のアップにつながると評価できる。検診の受診も母親とともにということも期待される。
- ⑤講習会の前後の知識及び意識をアンケート調査した結果において向上が見られ、健康ノート配布後も健康への意識付けが80%の人にできており効果があったと考えられる。これまではなかなか若い女性たちに対する意識付けの機会が少なかったが、今回の事業によって「女性の健康」という視点で実施できた点も評価できる。

### 今後の課題

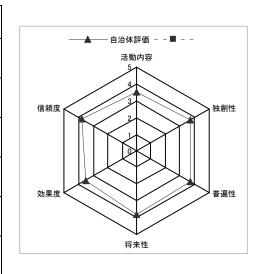
〇女性従業員の多い企業など、連携先となる団体を開拓するとともに、乳幼児検診会場での実施など、講習会場についても工夫する必要がある。

〇市町村の実施するがん検診についての理解や定期的ながん検診受診についての意識はかなり低かった。まだまだな お、住民に対する啓発の余地がある。

〇学校現場と連携して講習を行なう場合、翌年度のカリキュラムが組まれるのが前年度の秋ごろのため、早期に需要を掘り起こしていく必要がある。

ホームページ	http://www.pref.ibaraki.jp/bukyoku/hoken/yobo/yobo.htm		
照会先	茨城県 保健福祉部 保健予防課 総合がん対策推進グループ 029-301-3224		

事業評価	(企画評価委員会で評価)	
1)活動内容	3. 5	地域の学校や組織を利用して講習会を開催したが参加人数
1/10期内台	ა. ა	が少なく対象が限定的である。
②独創性	3 7	生涯の健康支援という意味で今までにない取り組みであ
<b>全</b> 州 五启 川 主	ა. /	<b>る</b> 。
③ <del>普</del> 遍性	3. 7	女子学生に対する実施形態は、活動モデルとなれるのでは
り自煙は	J. 1	ないか。
4)将来性	3.8	県内の専門学校、短大、大学の新入生等に講習会を行うこ
4/行本注	3.0	とが考えられる。
⑤効果度	3.5	効果が見られたが、行動を伴ったのかと考えると評価しが
シガ末長	ა. ე	たい。
€√≕描度	3.8	「女性の健康」という視点で10代から50代60代へと
6信頼度	ა. 0	つながることがよく分かった。



### 【女性のがん支援事業】

1 女性の健康に関する講習会・・・計7回,対象者 計366人

担当	茨城県水戸保健所 健康増進課
	(管轄区域 水戸市, 笠間市, 小美玉市, 茨城町, 大洗町, 城里町)
事業名	女性の健康に関する講習会「学生のための乳がんと子宮がんの話」
	(実施日 平成 21 年 9 月 16 日)

講習会参加者数 計 59 名 (20 歳代の女性が中心) 鯉淵学園農業栄養専門学校在籍生・教職員等

担当	茨城県常陸大宮保健所 健康増進課
	(管轄区域 常陸太田市, 常陸大宮市, 那珂市, 大子町)
事業名	女性の健康に関する講習会「大学生が知っておきたい女性の健康」
	(実施日 平成 21 年 11 月 24 日)

講習会参加者数 計36名(18歳~19歳の女性)茨城女子短期大学在籍生(保育科・日本文学科)

担当	茨城県常陸大宮保健所 健康増進課
	(管轄区域 常陸太田市, 常陸大宮市, 那珂市, 大子町)
事業名	女性の健康に関する講習会「大学生が知っておきたい女性の健康」
	(実施日 平成 22 年 3 月 9 日)

講習会参加者数 計88名(17歳~22歳の女性)茨城女子短期大学平成22年度新入生

担当	茨城県日立保健所 健康増進課(管轄区域 日立市、高萩市、北茨城市)
事業名	女性の健康に関する講習会「女性のがん(乳がん・子宮がん)について~正しい
	知識で早期発見・早期治療~」(実施日 平成 22 年 2 月 17 日)

講習会参加者数 計 32 名(20歳代後半から50歳代までの女性)民間企業福利厚生担当者,助産師

担当	茨城県土浦保健所 健康増進課									
	(管轄区域 土浦市,石岡市,かすみがうら市,阿見町,美浦村)									
事業名	女性の健康に関する講習会「女性特有のがんについて」									
	(実施日 平成 22 年 3 月 12 日)									

講習会参加者数 計49名(50~60歳代の女性)美浦村食生活改善推進員

担当	茨城県筑西保健所 健康増進課(管轄区域 結城市, 筑西市, 桜川市)
事業名	女性の健康に関する講習会「乳がん・子宮がんの早期発見のために」
	(実施日 平成 22 年 3 月 4 日)

講習会参加者数 計 23 名 (30~40歳代の女性) 筑西市立川島小学校生徒の父兄

担当	茨城県常総保健所 健康指導課(管轄区域 下妻市,常総市,坂東市,八千代町)
事業名	女性の健康に関する講習会「乳がんを早く見つけるためには」
	(実施日 平成 21 年 10 月 6 日)

講習会参加者数 計 79 名 (40~60 歳代の女性) 県美容業生活衛生同業組合支部の美容室経営者

- 2 女性の健康支援手帳「私の健康ノート」・・・対象者 計 180 人 (内容抜粋 次ページのとおり)
- ①企業福利厚生担当者・助産師:32人(日立保健所管内・女性の健康支援講習会参加者)
- ②美浦村食生活改善推進員:48人(土浦保健所管内・女性の健康支援講習会参加者)
- ③筑西市立川島小学校の家庭教育学級(生徒母親):100人(筑西保健所管内)

# 乳がんのことはちゃんと知っておこう

Water - Water

**荚椒果能合がん対策推進計画** 

生好で別がんにかかる女性は、18人に1人と指許されています。 参考部:14回がムセンターがA対策権をセンター おなただって別がんにかかる同能性があるんです。

### 乳がんとは?

10 M それぞれの乳腺は芥質に分かれ、小葉は乳膏と 大人の女性の乳房は、乳頭を中心に乳腺が放射状 うくだでつながっています。乳がんの約90%はこ の孔音から発生し、孔管がんと呼ばれます。 15~20 個並んでいます。

小葉から発生する乳がんが約5~10%あり、小業 んと呼ばれます。

この他に棒殊な型の乳がんがありますが、あまり

5.11 参奏資料:国立かんセンターがん対象権役センター 多いものではありません。

がんという書気は、人間の体を構成している確認が「がん化」してがん過胞となり、この 無抱が分裂を繰り返して希臘することにより「がん勉験」を作り,病気として恐れてくるので す。 繁軽簾鏡(がん)には、3つの特徴があげられます。

がん細胞は人間の正常な解験代謝の都合を考えず,自律的に勝手に増殖を続け、止まること

②周囲にしみ出るように並がる(漢/謝)とともに,身外のあちこちに転移し,次から次へと新

3がん結構は他の正常門輪が接取しようとする楽器をどんどんとってしまい身体が表践する。 しいがん組織をつくってしまう。

子宮がんのことも知っておこう

採結集裁合が人及策議採甲國 子育がかって、どんな権囚?

- 能りな子言かんは、「子皇堂がん。と「子宮茶がん」の2つの区別があります。 生産で子菜のがんこかかる女性は、8人に1人人を終われています。 同じく子窓がんだっかる女性は、11人に1人と変われています。 ロ上をであるがんこかかる女性は、11人に1人と変けなれています。

〈人口があり、この人口を分子が口ですべています。子質数が心は、このタ子型のおいます。 することが表いています。 下記事できたことが関係です。 下記事できたことが関係です。 発生の分化は非常にやくくくは普遍しますが、がく業務が子配料がこのようなもは特の出出に正 することがあるのです。この記事を詳知を示している。 このかなるのです。この記事を詳知を示して、他間が不存ての影響から影響する。 子首は全体として中型の商准製のかたちをしています。珠帯に近いかたちの外側は投犯の分割がからからり、下方に核く能の対策を表で、その先は個に致出しています。この的分が発展で、際のほうから見ますと製の実またりに既断の一部が別えます。その中央には子室の内部に1

がみ被診というのは、特に自覚症状のないで重なときに受けるものですので、健康保険が対害せん。お仕まいの作3. 村のが心機診を受けるのがおすずめです。

の原係年齢が高い、出資かがない、日本 (6まがんのみたもと等に用いられるタモキシフェンを仕与している人 (8年)は同選者に対するようもことを発展などで称いられる。エストログン製剤を非常でも必 されている人、など

子宮体がんになりやすい人っているの?(子宮体がんのリスク要因)

参数値外:エロがかセンターがん気痕を払わン

子宮頸がんにかかる年齢

年学院におた子宮町が大の鎌倉機(かん七砂塔される人の距台)は、20 銀代設計である) 部接表すび独立した後継行いになり、20 気化後半シ腺再び抽当します。近年、南道線、現日降もに辞年業で建立値にあります。

# | 子宮頸がんになりやすい人っているの? (子宮廷がんのリスク要因) | © ヒューマン・バビローマ・ウイルス(ht=zn pool/lima virus: HP I)の概象

| 小公費かみ勝声の 80%以上や3 手2/ が後田がた。 ペイコスケ・ケイブ (16 厚か 18 砂など)が激激がるくの補助が多われるかけいコガゼからして来た。

砂箱牛撃カの当女、角男スートナーが多い、多所もある、有の場局保証日かかられてる。 参え着が、ヨヨジケイソターかんが対象権は、

HPVは、毛的な接触により感染するウイルスです(深重コンジローマという性行為感染 の原因ウイルス)。光面な手防法は多りませんが、できるだけ破装の危険が少ない行動をとるなり、道像の体行為原法に多貯物が大物です。

子習体がAは子宮内蒙がAとも頃ばれるように、脳たを育てる子宮の内側にある子宮の蒙から必生する病気です。回じ子室のがAでもっても、子管体がAと子管薬がAは、診断・治療・今後においてすべて真なりますので、子宮体がAと子宮際がAの過いを正しく場解することが

事業を表するとよう (10人におり、 10人におりません。 10人においておりません。 10人においておりません。 10人においておりません。 10人においておりません。 10人においておりません。 10人においておりませんが、 南田本のからと まわれた。 からずましました。 10人においてはかりませんが、 南田本のからと まわれた。 からずました。 10人においませんが、 10人においました。 10人においませんが、 10人においました。 10人によりた。 1

9/6/元余がなこからに使けない。 茨城県総合が人対策権道計画

②月洛とは耳膜炎の出血,おりもの,排原時の痛みまたはが原因難,性女体の深み,骨強会域

子宮体がんの早期発見について

の漢字などの存状を認めたならば、強人降野の診察を受けることが大切です。子首体が心は記載、警尿病、范重田のある女性に多いとの独信があります。

・参考資券:国口がんセンター

1987 - 1984 - 1984 かんにかかる中盤 中型別にみた子宮本からの簡単国は、40 東代他中から第11、50 東代から 80 東代にピークを迎え、その窓从かします。近年、子宮体がんが手術に関係なく雑光部内にあります。 9を書材: FFF かんかを写すがはなっています。近年、子宮体がんが手術に関係なく様光部内にあります。

乳がんの意状を見つけるには、自己チェックも重要です。30 歳になったら、自分の乳房を ヶ月に一回くらいは自分でしらべましょう。 異常があったら,公診ではなく, 医療抵償へ

ください。 出いものがあったり、 男.首のただれがあった りすれば異常です。

女都以上工业類

ST.

件部別にみた女性の説がみの権力派(かみよ診断される人の社会)は 30 様代から結留し呼い。20 機務後にガーケを追え、その後は父親に戻りします。

乳がんにかかる年齢

参考資料:国立がんセンターがん丸祭14枚センター

[データ] 子育て中・備き盛りの女性に乳がん注意報!① 「乳がんにかかる人が安い年齢層は?」

年齢別乳がA.罹患率(女性10万人当たり・推計値) 【出展:茨城県地域がA.登録事業報告書(平成16年)】

のお客店を出土 旧付かの課任とシー(一般集の数据的業で気が水準的が入っていたば、 となります。旧付の情報に添かが着 そこを引からます。 ここがきた、日曜といこをあります。 民工でありからます。 ので、旧刊の情報とから、本語をかます。 民工でありかは難り強われないと思ふ 市町 中日でもで、「そばっぱり解析) - 日のかん報告を表すとよう 市町村のがん境移を受ける場合 高市町村に費用を一部会覧してもらえ C人間ドックを受けるときに、別がん統帥が入っ ます ていれば、そこで受けるれます。

等が分は、単純で決すすればでいたDO人が容易と書われています。 そでで、関連ならいてくるが、おんを挙です。 AAを得えているのは、有に国際学のでは著なと名に思けるものですので、病気で障害が につかるのとは違って、当は指数がまません。 手にて、永んな夢を表けよりよする信息は、お伴むの由下社のが必能を参せたるのがお

お牛まいの市町村のがん綾珍を受けるのがおすすめで?

乳がんで亡くなる女性を1人でも譲らすために

まがみ様でマンモブラフィ在独的の指すを支出する。 14% 安かは 1000 人中 50 人(5分) の方に場合者があたとしてしまった。 14% このよう 14% できまた 14% のよう 14% できまた 14% できまた 14% のよう 14% できまた 14% できま

# 見がんになりやすい人っているの? (乳がんのリスク要因)

の初絶が早い、開経が違い、出産歴がない、初産が違い、接乳歴がない、高身長、閉経後の間 ◎一就等の孔がん家族屋, 資産乳菓(逆の成亡など

「かんになるない。かんに見けない」

現況では乳がんにかかる割合が高い年齢層は「40歳代後半」 が全ての年節中でトップです。

~79*i*a

--64,2

~44無 ~39無 ~34無 ~29無

②後近週鐘により、先がふりスクが高くなることは個分とされています。 参考資料・国社がたけVを一

茨城県総合がん対策権進計画

## がん検診の結果を書いておく

/ パターのでもよ。 パター 東一番・リ 実成県総合がん対策推進計画

30歳から39歳まで:優魅跡, 乳房伍台波 (エコー) を毎年40歳から:複雑物, 乳房X線 (マンモグラフィ) 在2 戸に1回

				^					^					0					^					^
7	Ϊ,																							
No.	1																							
V																								
*乳がん被診の受診結果* /																								
0 × 0		-		5種(			_		の他(	<b>22</b>		4		の他の	22		~		24年(	44		,		5他(
45	ш	超节度 ひわりりり		事・全(	鈴彫田	ш	15,4402		掛・不(	総田田	ш	田舎波・*プラフィ		査・そ(	総財田	ш	超音波 7/11/77		か・を	水田	-	1757, 336		班·平(
現か/	т;	懸扣		精光板	E E	щ	無は阻		報の様	ш;	щ	滋和		精的核	ш;	L;	瀬北		精的被	щ	E;	派世紀		精密物
*	<b>₽</b> -			100	Ħ		iii		16.0	¥	<b>.</b>			160	卅	#	Ñ		10	4	JH.	12		P- 04
	*	- 公明記		【検査結果】 呉洋認めず・敷精当検査・その他	41	*	視動影		異常認めず 聚物系物者 その他	≪1	4	- 銀脚路		異江郎めず 春桂四枝香 その街	-RI	ALI	视前路		【核査信果】果付認めず 要精密核査 その他	ν.Ι	RI	視鈍診		軒に訪めず 要権密接当 その他
	(H	【検診内容】	[海沙樓院]	作無]	【柳葉棕雲】	(H	[本内心体]	[海や康児]	[検査信果]	【柳築标表】	E	[被砂内米]	[要替機匹]	[核査結果]	【類類指収】	(H	[操修内积]::	[曼珍機能]	新見	【构學組恢】	8	[基份内限]:	被反	[検査标果]
	日命後]	[408]	於图]	[被掛	修套】	[田魯養]	(本	學图	[被掛	修復】	[要参日]	[接受	「服物	【核構	松安】	[海参日]	公集]	公里]	[基本	抱實]	[曼黎日]	坐葬]	[受险機関]	[被聯
	<b>III</b>					2回目					308					4 0 8					ら周目			