

自治体名	石川県
------	-----

## 女性の健康支援対策の概要

本県では、活力ある高齢社会の実現を目指し、県民一人ひとりが寝たきりや認知症にならず、生涯にわたり元気で自立した生活を営むことができるよう、「健康寿命の延伸」を基本目標とする「いしかわ健康フロンティア戦略」を策定し、取り組んでいるところである。

平成20年度の中間評価の結果、健康寿命は男性で延伸がみられたが、女性は横ばい状態であり、その要因として要介護認定者の割合が増加したためと考えられ、女性の介護予防に対する取組や健康づくりへの取組が課題となっている。

このため、本県における女性の健康実態を把握するとともに、特に若い女性のやせや骨粗鬆症、女性がん対策の推進を図り、女性の健康づくりを支援する。

## 自治体の特徴

石川県は本州のほぼ中央部、日本海側に位置し、地勢は南北に細長く、南は白山国立公園を源に発する手取川による肥よくな加賀平野、北は日本海に突き出た能登半島があり、県都金沢は日本でも有数の城下町として、歴史の面影を残す一方、近代的な街づくりも進んでいるという特徴を持っている。

人口構成・(H21.10.1現在：住民基本台帳人口移動報告による)

人	1,166,656	562,954	603,702
割合(%)	100	48.3	51.7

15歳未満	161,638	82,378	79,260
15～64歳	730,590	366,676	363,914
65歳以上	136,050	63,380	72,670
75歳以上	97,524	38,938	58,586
85歳以上	24,707	7,587	17,120

## 女性に関する健康課題

女性が要介護状態となる原因は、男性に比べ骨・関節疾患が多く、閉経前後のエストロゲン減少による骨密度低下等が指摘されており、女性の介護予防対策として、更年期女性の健康づくりと、若い世代からのからだづくりが重要である。

平成20年度の県民健康調査の結果、20歳代では、BMI18.5未満の割合が、男性14.7%、女性22.4%と女性が高く、さらに、運動習慣のある人は20代男性20.6%に対し、女性6.1%と低い状況となっている。

また、早世死亡の原因となるがんについて、近年若い女性の女性特有のがんの増加が指摘されているところであるが、平成20年度の県民健康調査の結果、がん検診の受診率は胃がんでは男性35.2%、女性29.8%、肺がんでは男性23.6%、女性21.5%、大腸がん男性27.3%、女性21.8%といずれも女性の受診率が低く、さらに子宮がん検診19.9%乳がん23.8%と、がん検診の受診率向上が課題となっている。

## 事業費(千円)

(1) 思春期から30歳代における健康支援事業	1,539
(2) 中高年期における健康支援事業	2,834
(3) 女性のがん支援事業	4,632

計 9,005

## (1) 思春期から 30 歳代における健康支援事業

事業名	次代を担う女性の健康状況調査＋女性の健康づくりの出前講座＋ホームページ作成		
分野	<input checked="" type="checkbox"/> 健康教育	<input type="checkbox"/> 健康手帳の交付	<input type="checkbox"/> 健康相談
事業費（千円）	1,539		

## 事業目的

近年、若い女性の性感染症や子宮がんの増加に加え、やせ等による低出生体重児の増加など、次世代育成の観点からもその取組みは重要である。このため、本県における女性の健康実態を把握するとともに、特に若い女性のやせや骨粗鬆症、女性がん対策の推進を図るために、本県における女性の健康課題を把握し、地域の実情に応じた健康づくりを推進する。

また、健康調査から確認された課題に関して、健康支援のための教育用教材を作成するとともに、大学や企業、地域等に出向いて、女性の健康づくりに関する健康教育を実施する。

## 事業対象

県内大学の女子学生、大学職員及び企業職員

## 事業実施体制・展開

若い女性が多い大学や企業に出向いて、若い頃からの健康づくりの重要性やがん検診の重要性等についての出前講座を実施するとともに、普及啓発用の教材を作成する。また、出前講座に併せて、健康課題を把握するための身体状況及び生活状況調査を実施する。

- ①出前講座は、県の女性団体管轄部局、産業関係部局と連携し、若い女性が多い企業等の紹介を受け、出前講座の周知を図る。
- ②出前講座の内容、普及啓発用の教材は、女性の視点を反映させるため、県医師会の女性医師等による検討会を開催し、内容等の検討を行う。
- ③普及啓発用教材は、県民の誰もが利用できるよう、県ホームページ上にも掲載する。
- ④健康課題を把握するための調査は、平成 20 年に実施した石川県県民健康調査結果と比較分析することにより、若い女性の健康課題の明確化を図る。

調査客体：県内大学の女子学生（18～22 歳）117 人

調査内容：ア 身体状況調査：身長、体重、BMI、血圧、腹囲、体脂肪、血液検査、骨密度検査等

イ 健康アンケートの実施：健康意識、食生活、身体活動・運動、休養や生活時間等、喫煙、飲酒等

## 事業目標・評価項目 及び その結果

- ①若い女性の身体状況の把握：身体検査の結果異常なし 18%、有所見の内訳－体脂肪率 28%以上 45%、HbA1c 5.2%以上 30%、BMI 18.5 未満 14.5% など
- ②若い女性の生活習慣等の把握：食週間－お腹がいっぱいになるまで食べる 71%、3 食決まった時間に食べる 54%、毎日 1 回以上間食をする 50%、週 2 日以上運動する 16%、いつも意識的に体を動かしている 13% など。
- ③企業、大学等に出向いての出前講座の実施：7 施設 参加者 370 人 参加者の感想：健康の男女差について初めて話を聞いた参加者が多く、女性の健康の大切さが解った。 など
- ④大学、企業等との連携の推進：参加、協力団体等 22 機関 銀行、交通会社、損保・生命保険会社、大学、女性団体、女性起業家など
- ⑤教育用教材の作成：「女性の健康ハンドブック～守りたい自分の体～」を作成、配付。若い女性向けに月経異常、不妊、性感染症、やせ、たばこ等を掲載。ハンドブックの内容を県ホームページに掲載

## 事業の工夫点

大学での取り組みに際しては、出前講座実施に先立ち、身体検査及び生活状況等に関するアンケート調査を実施することで、健康づくりに関する実態把握と合わせて、対象者に対する教育効果も期待できるよう配慮した。

生活状況等の調査結果については、平成20年度に実施の県民健康調査結果と比較することで、若い女性の健康上の課題がより整理された。また、県の女性団体管轄部局、産業関係部局と連携することで、若い女性が多い企業等に周知でき、連携することができた。

## 事業の効果についての評価・考察

①若い女性の健康調査については、BMIは正常範囲であるが、体脂肪率が高く、またHbA1cも正常高値の者が多かった。また食生活においても「満腹を感じるまで食べる」や「不規則な食生活」に加え、「運動習慣が少ない」など、若い女性の健康課題として「やせ」だけでなく、糖尿病など生活習慣病予防も課題であることが確認された。今回の調査対象は、1大学の女子学生のみと偏りがあるものの、同様の調査結果の報告もあり、今後、県民健康・栄養調査の実施等により、さらに検討する必要がある。

②大学や企業等での出前講座では、健康調査結果等を提示することで、受講者はもとより、大学や企業の健康管理担当者にも若い世代の健康づくりの重要性が理解されたようで、継続開催の要望等も聞かれた。また、新聞に取り上げられたことに加え、実施企業が同種企業等に情報を伝えるなど、連携企業の輪が広がるなど波及効果もあった。

③「女性の健康ハンドブック」は、興味のある女性の健康問題を1冊にまとめたことから、関係団体等の評価も高く、関係団体等が開催する総会やイベント等で活用されるなど、参加団体等を通じての普及啓発が期待できる。

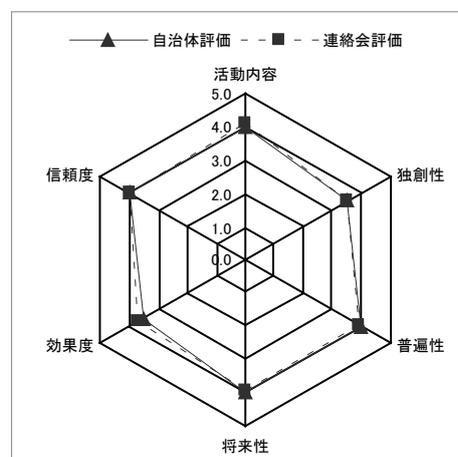
## 今後の課題

本事業で明確になった健康問題の解決に向け、継続して取り組むことが課題であり、今後、教育委員会や労働局等とも連携し普及啓発を行うとともに、特に本県で実施している「いしかわ健康学講座」(e-ラーニング)において、若い女性向けの健康問題を新たに設定するなど、既存事業を活用し、継続的な取り組みを進める。

また、24年度に実施予定の健康増進計画の評価において、若い女性の健康課題等を継続して把握、検討を行う。

ホームページ	<a href="http://www.pref.ishikawa.jp/kenkou/index.html">http://www.pref.ishikawa.jp/kenkou/index.html</a>
照会先	石川県 健康福祉部 健康推進課 健康フロンティアグループ 076-225-1437

事業評価	(企画評価委員会で評価)	
①活動内容	4.1	女性のからだのしくみを理解することにより、健康に責任を持つことにつながる。
②独創性	3.5	思春期から30代の健康に関するデータは少ないので調査の意義は大きい。
③普遍性	3.7	他の地域でも類似の取り組みがなされている。
④将来性	3.9	予防医学としての継続意義は大きいですが、その際には取り組みの工夫も必要である。
⑤効果度	4.1	出前講座参加者に関しては、健康意識改革となっており、効果は大きい。
⑥信頼度	4.0	データに基づく取り組みという点では信頼度が高い。



# 次代を担う女性の健康健康状況調査

出前講座に併せて、若い女性の健康課題を把握するため、身体状況及び生活状況調査を実施  
 なお、生活状況調査結果は、平成20年県民健康調査結果と比較して分析

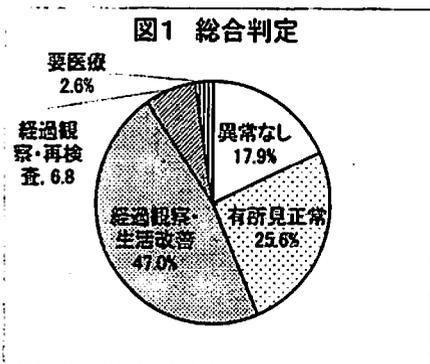
実施時期:平成22年1月 対象:県内大学女子学生 120人

※県民健康調査 実施時期:平成20年9月~11月 調査数:1,042人(男457人、女569人)

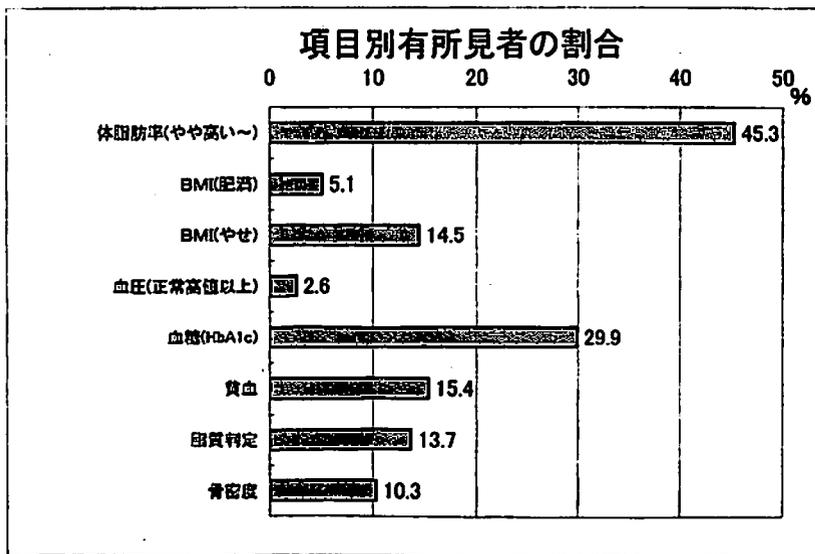
## I 身体状況

### 1 総合判定(検査実施機関による基準)

区分	人数	割合
異常なし	21	17.9
有所見正常	30	25.6
経過観察・生活改善	55	47.0
経過観察・再検査	8	6.8
要医療	3	2.6
計	117	100.0



### 2 項目別有所見者の割合



### (1) BMI(日本肥満学会による基準)

	人数	割合
有所見正常(やせ,18.5未満)	17	14.5
異常なし(普通,18.5~25未満)	94	80.3
経過観察(生活改善)(肥満,25以上)	6	5.1
計	117	100.0

### (2) 体脂肪率(検査実施機関の基準)

(%)	人数	割合
異常なし(28未満)	63	53.8
有所見正常(28~30未満)	20	17.1
経過観察(生活改善)(30以上)	33	28.2
実施せず	1	0.9
計	117	100.0

### (3) 血圧(高血圧治療ガイドラインに基づく)

(mmHg)	人数	割合
至適血圧(収<120, 拡張<80)	92	78.6
正常血圧(収<130, 拡張<85)	114	97.4
正常高値(収<139, 拡張<89)	3	2.6
軽症高血圧以上(収<159, 拡張<99)	0	0.0
計	117	100.0

### (4) 血糖(ヘモグロビンA1c)

(%)	人数	割合
異常なし (~5.1)	82	70.1
有所見正常 (5.2~5.4)	34	29.1
経過観察(生活改善)(5.5~)	1	0.9
計	117	100.0

### (5) 脂質

(mg/dl)	人数	割合
異常なし (LDL<120,HDL≥40,TG<150)	101	86.3
要経過観察(生活改善) (120≤LDL<140, 150≤TG<300)	9	7.7
要経過観察(再検査) (140≤LDL<160)	6	5.1
要医療 (LDL≤160)	1	0.9
計	117	100.0

※HDL<40 なし、TG≥300 なし

### (6) 貧血(ヘモグロビン)

(g/dl)	人数	割合
異常なし(12.1以上)	99	84.6
要経過観察(生活改善) (12~14未満)	14	12.0
要経過観察(再検査) (10.1~12以下)	2	1.7
要医療 (10以下)	2	1.7
計	117	100.0

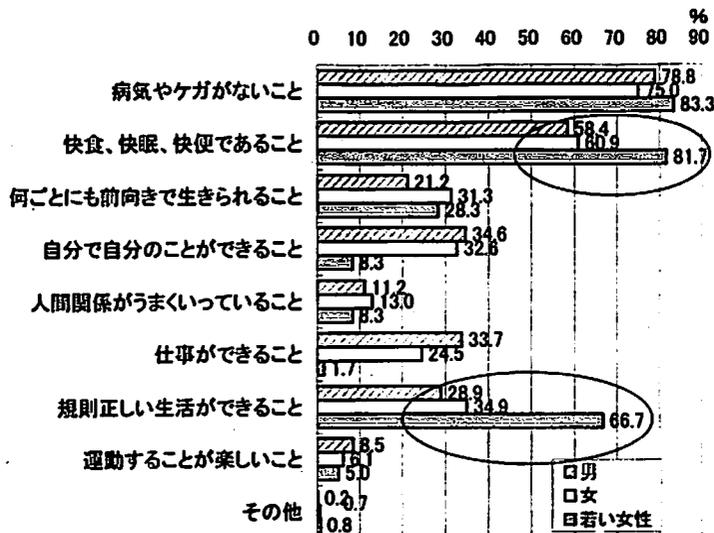
### (7) 骨密度(検査実施機関の基準)

骨密度判定(OSI)	人数	割合
異常なし(2.428以上)	105	89.7
要指導(2.158~2.428未満)	11	9.4
要精検(2.158未満)	1	0.9
総計	117	100.0

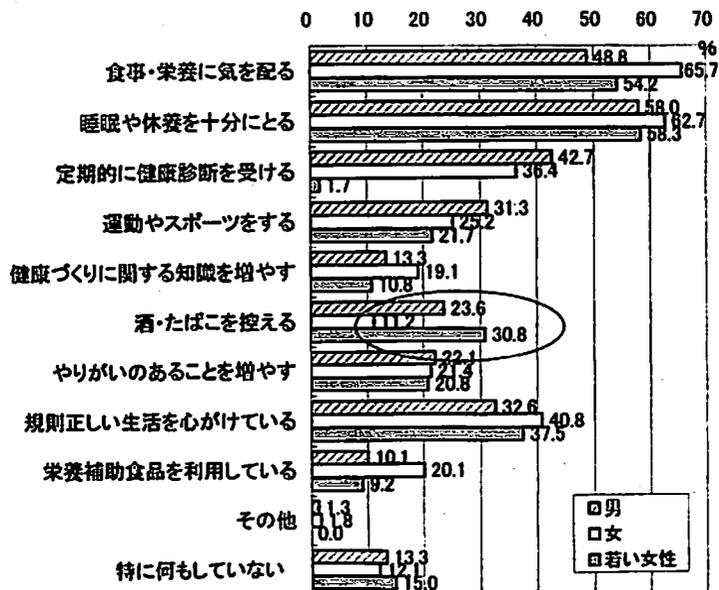
## II 健康に関する意識・生活の状況

※ 平成20年度県民健康調査結果との比較

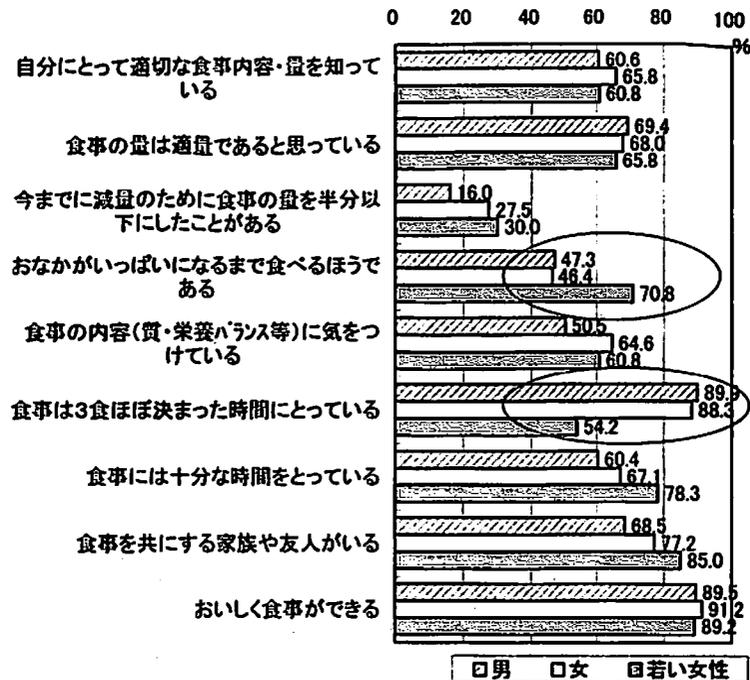
### 1 健康に対する考え方



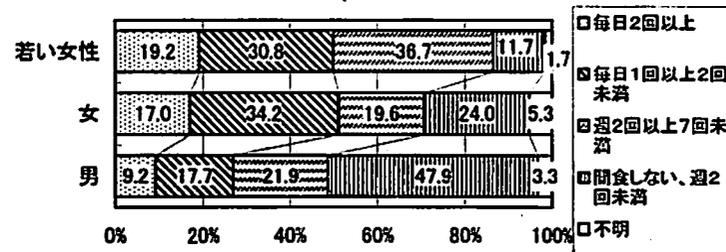
### 2 健康のためにしていること



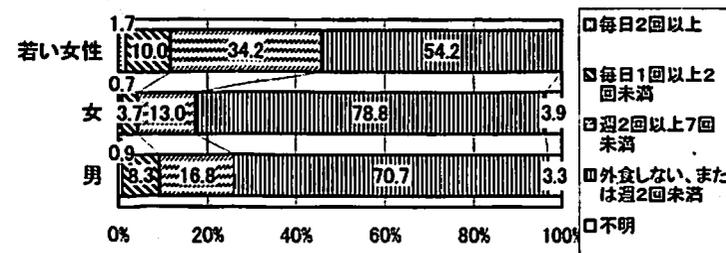
### 3 食事に関する心がけ等



### 4 間食の頻度



### 5 外食の頻度



## (2) 中高年期における健康支援事業

事業名	女性の健康づくりのためのポータルサイト作成＋出前講座		
分野	■知識の提供	□健康相談	■情報提供
事業費（千円）	2,834		

## 事業目的

中高年期の女性は、ホルモンバランスの変化による更年期障害等により様々な症状が現れ、心身ともに不調となりやすい。また、平均寿命は長くなる一方で、閉経年齢に大きな変化は確認されておらず、結果としてエストロゲン不足の期間が長期化するなど、介護予防の観点からも、中高年期の女性の健康づくりは重要である。

このため、中高年女性の健康や、中高年女性特有の悩みに対応できる相談窓口等の情報発信を行い、中高年女性の主体的な健康づくりを支援する。

## 事業対象

中高年女性が多い団体・企業等、及び中高年女性と接する機会が多い企業等

## 事業実施体制・展開

中高年期の女性を対象とした出前講座を開催するとともに、中高年特有の健康上の悩みに対応できる相談窓口や女性外来等、利用可能なサービスを紹介する。また、出前講座等の実践を踏まえ、女性の健康についての普及啓発用教材を作成するとともに、ホームページにより情報提供を行う。

- ①出前講座は、県の女性団体管轄部局、産業関係部局と連携し、中高年女性の多い団体等の紹介を受け、出前講座の周知を図る。
- ②出前講座の内容、普及啓発用教材は、女性の視点を反映させるため、県医師会の女性医師等による検討会を開催し、内容等を検討する。
- ③出前講座については、参加対象の年齢を40～50代、または60代などと年齢を区切り、それぞれの年齢層に応じた講座を5回開催し、講座後、受講者に対してアンケートを実施する。そのアンケート結果を踏まえ、医師会と協議の上、女性特有の健康上の悩みとして相談の多い疾患・病態等をピックアップしたうえで、医師による監修により、掲載内容を整理し、本県のホームページに掲載する。

## 事業目標・評価項目 及び その結果

- ①中高年女性特有の悩みに対応できる相談窓口等の把握：女性外来6カ所
- ②女性団体や企業との連携推進：協力団体等22機関 銀行、交通会社、損保・生命保険会社、大学、女性団体、女性起業家など
- ③中高年女性の健康課題の抽出：女性医師との検討連絡会の開催により健康課題を抽出、〔40～50代〕更年期や骨粗鬆症、脂質代謝異常、将来の健康に向けての予防に関すること、〔50代〕女性がん検診に関すること、〔60代〕脳血管性疾患等の予防も含めた健康管理
- ④女性医師による出前講座の実施：地域の女性会や女性の多い企業等、中高年女性の多い団体等に対して5回実施（参加者 220人）
- ⑤健康教育用教材の作成：「女性の健康ハンドブック～守りたい自分の体～」を作成、配布する。中高年女性向けに、更年期障害、骨粗しょう症、尿もれ等を掲載し、ハンドブックの内容をホームページに掲載。

## 事業の工夫点

出前講座や情報発信ホームページの内容等について、女性の関心が高いアンチエイジングや健康長寿を考慮した内容にするるとともに、紙媒体(ハンドブック)に加え、だれでも気軽に利用できるよう、県のホームページに掲載する。

出前講座受講者からの波及効果を期待し、中高年女性との接する機会が多い企業の販売員等を対象に出前講座を実施する。

## 事業の効果についての評価・考察

①中高年女性の関心が高い更年期障害や骨粗鬆症予防、尿もれなどに加え、脂質代謝異常、脳血管疾患など生活習慣病予防に関するテーマを取り上げた出前講座は受講者に好評であった。健康課題の抽出にあたっては、女性外来で診療にあっている医師に依頼したことで、対象に合った課題が抽出されたためと考えており、今後も女性の健康づくり事業の効果的な展開に際しては、女性外来担当医師との連携は不可欠である。

②特に、中高年女性が多い団体においては、出前講座の受講を通して、女性の健康づくりに関心を示すきっかけとなり、その後の団体の活動でも健康づくりに関する活動が展開されるなど、今後もその活動の継続性や広がりが期待できる。

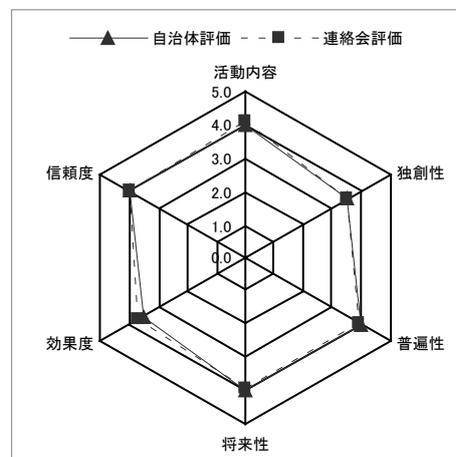
③「女性の健康ハンドブック」は、中高年女性も興味のある更年期障害、骨粗しょう症、尿もれ等を盛り込んだことで、医療現場においても利用しやすいと増刷の希望が出され、また女性外来担当医師が健康教育等で活用するなど、今後も普及が期待できる。

## 今後の課題

本事業の実施を通じて、女性団体や中高年女性の多い企業との連携が始まったところであり、今後ともハンドブックや既存事業(e-ラーニング)等を活用するとともに、特に閉経後に、血管の老化・動脈硬化につながる高コレステロール血症が増加するという実態を考えれば、適切に情報発信を行い、より効果的な啓発活動を推進するためにも、今後も関係団体とのさらなるネットワークの構築を図り、健康づくりを支援することとしたい。

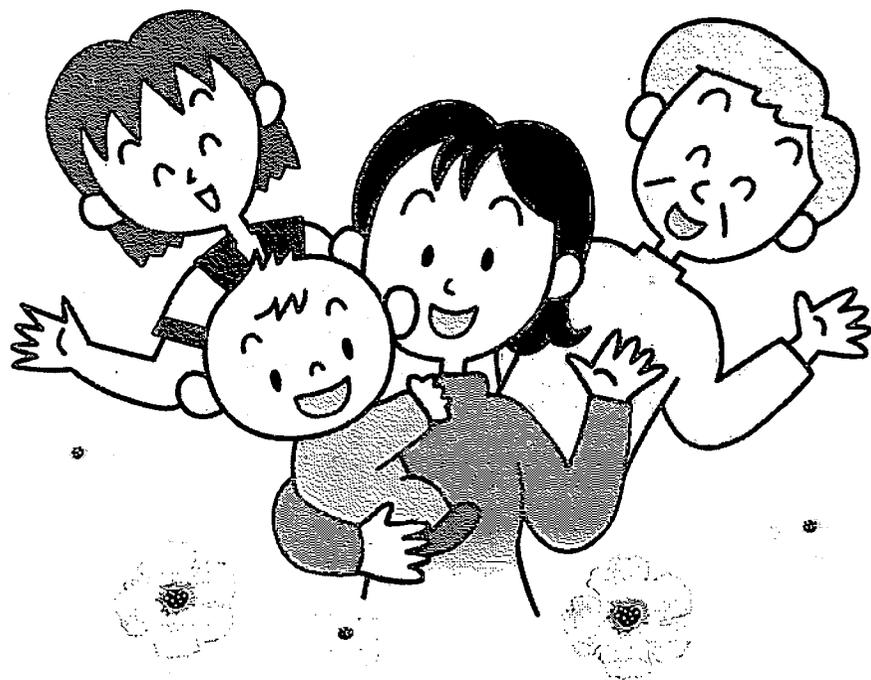
ホームページ	<a href="http://www.pref.ishikawa.jp/kenkou/index.html">http://www.pref.ishikawa.jp/kenkou/index.html</a>
照会先	石川県 健康福祉部 健康推進課 健康フロンティアグループ 076-225-1437

事業評価	(企画評価委員会で評価)	
①活動内容	4.1	アンチエイジング、健康長寿等の内容を盛り込んでおり、企業や女性団体等との連携はよい。
②独創性	3.5	目立った独創性はないが、出前講座の内容やハンドブックの構成は優れている。
③普遍性	3.9	当県での取り組みについては、寒冷地での波及効果が大きい。
④将来性	3.9	継続して行うことにより、さらに将来性は高まる。
⑤効果度	3.7	中高年の一部の女性にとってはホームページの効果はあまり期待できないのではないか。
⑥信頼度	4.0	地域の医療機関と連携し、地元の団体や企業等とのつながりという点では信頼度はある。



# 女性の健康 ハンドブック

守りたい自分の体



## CONTENTS

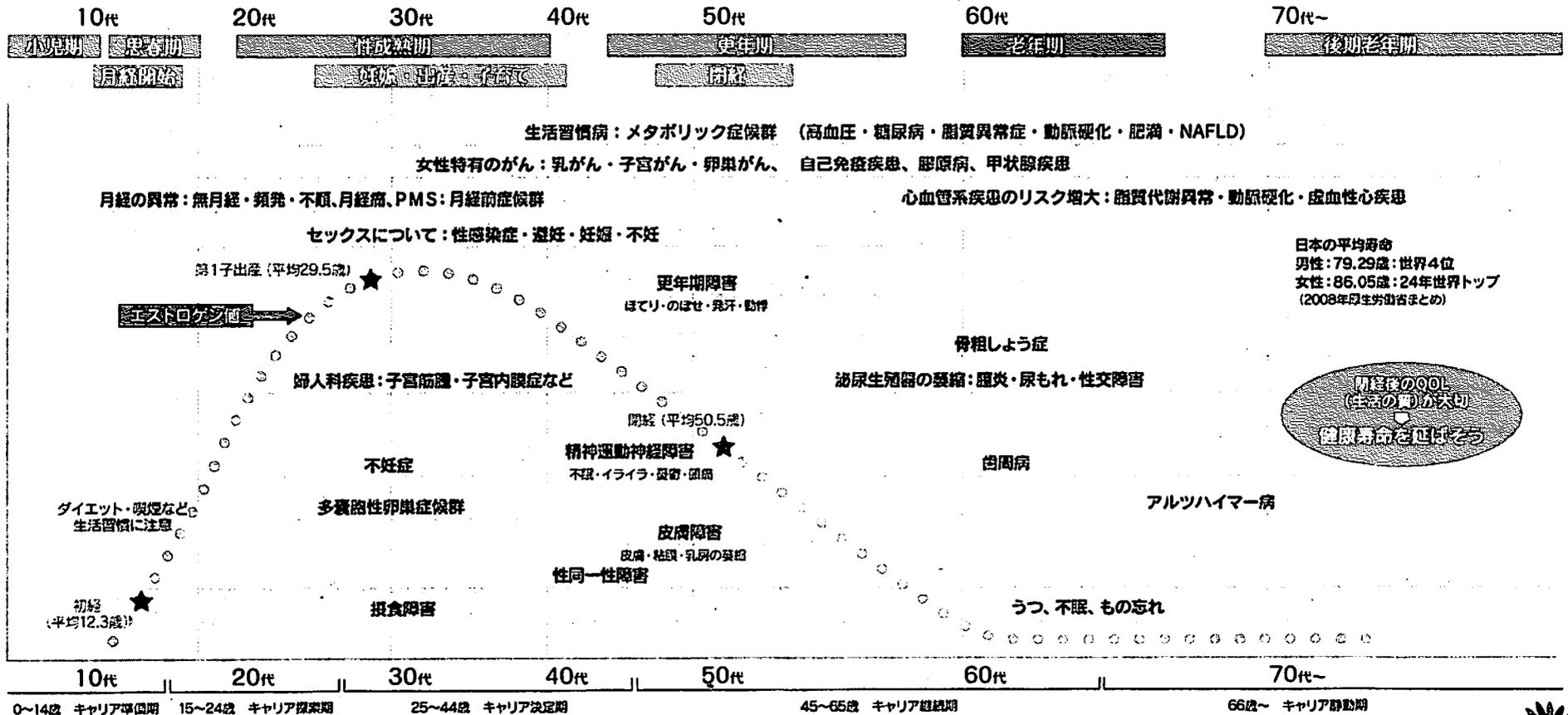
はじめに.....	①
女性のライフステージと疾病.....	②
女性の体のしくみ.....	③
月経のしくみ.....	④
月経異常.....	⑤
不妊.....	⑥
避妊.....	⑦
性感染症.....	⑧
子宮内膜症.....	⑨
子宮筋腫.....	⑩
子宮頸がん.....	⑪
子宮体がん.....	⑫
卵巣がん.....	⑬
乳がん.....	⑭
そのほかのがん.....	⑮
自己免疫疾患.....	⑯
甲状腺疾患.....	⑰
更年期障害.....	⑱
貧血.....	⑲
うつ病.....	⑳
たばこの害.....	㉑
やせ.....	㉒
肥満.....	㉓
冷え.....	㉔
尿もれ.....	㉕
便秘.....	㉖
痔.....	㉗
男性の健康.....	㉘
女性外来ってなに?.....	㉙
石川県の女性外来.....	㉚

石川県・石川県医師会

# 女性のライフステージと疾病

～自分らしく生きて 自己実現を～

女性ホルモンサイクルは一生を通して変化しますが、ライフイベントキャリアも生涯変化し、進化しつづけます。キャリアを続けるため、自分がどのステージにいるか、チェックしてみましょう。



**ライフイベント**

生活 結婚、子育て、介護、家計など

仕事 就職、転職、資格取得、再就職など

心身 出産、病気・治療など



## (3) 女性のがん支援事業

事業名	女性のがん対策支援事業		
分野	■啓発活動	■健康教育	□健康相談
事業費（千円）	4,632		

## 事業目的

女性のがんの受診率向上を図るため、関係団体等と連携し、がん検診の啓発活動を実施するとともに、この活動を通じて、がん検診の受診勧奨を促すこととする。

## 事業対象

県内大学の女子大生などの若年層から、主に 40～50 代の中高年期の女性

## 事業実施体制・展開

- ①女性のがん検診受診率向上を図るため、以下による方法で受診勧奨を行う。
  - (ア) 医師主導による「女性がん検診」受診勧奨モデル事業（医師会委託）として、医療機関外来受診者に対し、医師が受診勧奨を行い、来院者に対して受診勧奨カードを配布する。
  - (イ) 企業による受診勧奨モデル事業（保険会社委託）  
保険会社社員が顧客に対して保険契約更改時に受診勧奨カードを配布し、受診勧奨を行う。
  - (ウ) 女性団体によるモデル事業（女性団体委託：二団体）  
女性団体の会員が、自分自身の検診受診のみならず、友人等にごがん検診受診を呼びかける。  
QRコードを作成し、ホームページにアクセスできるようにして、受診を促す。
  - (エ) 公共交通機関の車内における受診勧奨モデル事業  
電車・バス車内への、がん検診啓発ポスターの掲示及び乗客への受診勧奨カードの配布により、検診受診を呼びかける。
- ②女性がん予防普及啓発事業（医師会委託）  
一般県民を対象に講演会を実施し、併せて新聞広告等により広く県民に周知する。
- ③がん検診受診率調査（医師会委託）  
本事業による効果を分析するため、医療機関や検診機関等における受診率を調査する。

## 事業目標・評価項目 及び その結果

- ①女性がん検診についての啓発：医療機関における医師主導の受診勧奨、企業における女性がん検診受診勧奨カードを配布、電車・バス車内へのポスター掲示、女性団体会員による受診の呼びかけ等を実施
- ②女性がん検診受診勧奨用の媒体を作成：「女性がん検診受診勧奨カード」を作成（3 万部）
- ③民間企業との連携の推進：幅広い利用者との接点を有する企業として、保険会社や電車・バス会社等とタイアップによる受診勧奨、QRコード利用による受診勧奨等
- ④女性団体との連携の推進：女性起業家等の活動の一環として、女性がん検診受診勧奨を実施
- ⑤女性がん検診の受診率向上を目指す：女性がん受診状況について、医療機関や検診機関における受診者数の把握に加え、職域の受診者数、また市町の受診者数の報告と合わせて試算する。

## 事業の工夫点

地域に根ざした活動として、地元の企業や女性団体等に自主的に参加してもらい、また企業間同士も互いに連携して受診勧奨するなど、広がりのある活動が展開できることとなり、行政主体のみが受診勧奨を行う場合には期待できない活動を生み出すことができた。また、企業や団体の柔軟な発想により、受診勧奨方法に広がりができ、行政のみの取り組みでは、人的・予算的に対応が難しい点を、企業や団体の力により、より少ない予算で、多くの人の関わりを得て、受診勧奨を展開することができた。

## 事業の効果についての評価・考察

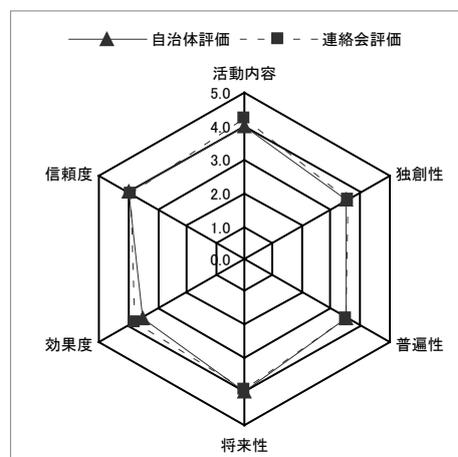
- ①女性がん検診の啓発については、女性の健康づくりという観点から本事業について連絡会を開催し意見交換したところ、本事業を通じた取り組みについては、民間企業や女性団体等が参画した取り組みは保健活動としては初めてで高く評価できるとの意見が出された。
- ②協力団体が、さらに別団体に働きかけ、その団体主催の講演会で受診勧奨を行う等、またタクシー事業者に働きかけ、タクシー利用者に対して受診勧奨カードを配布するなど、団体の取り組みが更に別団体にも広がるなど、今後もその活動の広がりが期待できる。なお、昨今の携帯電話普及の現状を鑑みれば、QRコードからホームページへアクセスが可能となるような取り組みは行政だけでは展開できなかった柔軟な取り組みであり、女性起業家を中心とした女性団体ならではの斬新な発想として、今後も女性団体の意見を取り入れていくことは重要であると考えます。
- ③民間企業との連携による啓発活動においては、その取り組みを通じて、事業所側にも、女性がん検診の必要性の意識付けを促すなど、女性がん早期発見のためのがん検診の必要性を理解してもらう機会となり、企業における今後の女性がん対策の充実が期待できる。

## 今後の課題

企業等の柔軟な発想と協働し、がん検診に関して普及啓発や受診勧奨等に取り組んだが、今後は一般の受診勧奨カードの回収状況や、市町等の受診率等の動向を分析し、さらに効果的な受診率向上対策に取り組む必要がある。

ホームページ	<a href="http://www.pref.ishikawa.jp/kenkou/index.html">http://www.pref.ishikawa.jp/kenkou/index.html</a>
照会先	石川県 健康福祉部 健康推進課 健康フロンティアグループ 076-225-1437

事業評価	(企画評価委員会で評価)	
①活動内容	4.2	参加団体を通じて受診勧奨カードを手にする機会を設けた点はよい。
②独創性	3.6	QRコードの発想は新しい世代への啓発につながったといえる。
③普遍性	3.5	企業の取り組み内容によっては普遍性の高いものもあるので普及が期待できる。
④将来性	3.9	継続性は必要だが、経費をかけずに取り組むことは困難である。
⑤効果度	3.8	啓発の広がりを工夫する必要がある。
⑥信頼度	3.9	企業や団体等と行政との協働ということで信頼性が高く評価された。





# 20歳以上の女性のみなさん がん検診を受けましょう!

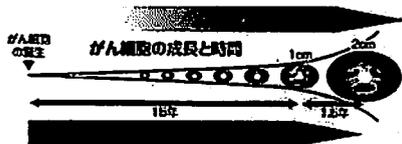
私たちの3人に1人が、がんで命を落としています。  
しかし、がんは不治の病ではありません。全体で見れば、半分近くが治ると考えられます。早期のがんなら完治の可能性もぐっと高くなります。早期がんを見つけるためには、症状のないうちから定期的ながん検診を受けましょう。

「がん検診 愛する家族への 贈り物」  
金沢ソントクラブ



## 「がんになったと知るのがコワイんだけど…」

子宮頸がんを例にとると、もっとも初期の段階では、8割以上が治りますが、がんの進行とともに治癒率は下がります。本当にコワイのは「がんが進行しているのに気づいていない」状態ではないでしょうか?  
乳がんでは、たった1つのがん細胞が1cmになるのに15年かかりますが、1cmから2cmになるのに2年もかかりません。1cm以下のがんは診断が難しく、1cmから2cmの間に発見されるのが早期の乳がんです。  
乳がんを早期に発見するには、2年に1度は検診を受けることが必要です。



**がんは、  
早期に発見する  
ことが大事!!**

### 女性のみなさまへ

このカードは、皆様に「がん検診の必要性を知っていただき、ぜひ検診を受けていただきたい!」との思いを込めて作ったものです。  
検診を受けられた方は、裏の面にお答えいただき、この部分を切り取って、検診を受けられた医療機関・検診機関などへ提出してください。

### 医療機関・検診機関のみなさまへ

検診を受けられた方が、この部分を提出された場合には、お受け取りいただけますようお願いいたします。後日、回収いたします。

お問合せ先  
金沢ソントクラブ  
TEL 076-223-5111

### がん検診とは

がん検診は、症状がないうちに受診することが大切です。  
何か自覚症状のある場合は、まずは医療機関を受診することをおすすめします。

#### がん検診の流れ



もし、精密検査でがんと診断された場合は、治療へ進むことになります。異常なしの方は、今後も早期にがんを発見するため、以下の同様に検診を受けることをおすすめします。

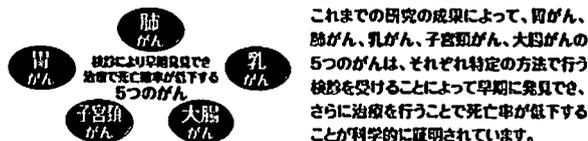
- 子宮がん検診 2年に1回
- 乳がん検診 2年に1回
- 胃がん検診 1年に1回
- 肺がん検診 1年に1回
- 大腸がん検診 1年に1回

※子宮がん検診は20歳以上の方、その他のがん検診は40歳以上の方の受診が勧められています。

県内市町が実施するがん検診については、石川県がん対策ホームページで検索できます。  
[http://www.prof.ishikawa.jp/kenkou/gan/GH/GH\\_top.html](http://www.prof.ishikawa.jp/kenkou/gan/GH/GH_top.html)

### 検診が有効とされる5つの主要ながん

がん検診の目的は、がんを見つけることだけではありません。  
検診の対象となる人たちの死亡率を低下させることが、がん検診の目的です。



#### 科学的に有効と証明されたがん検診

対象臓器	効果のある検診方法
胃	胃X線検査
子宮頸部	子宮頸部細胞診
乳房	視診とマンモグラフィ(乳房X線)の併用
肺	胸部X線とハイリスク者に対する喀痰細胞診の併用
大腸	便潜血検査 大腸内視鏡

●このカードを受け取られた方は、問いにお答えいただき、切り取って、検診を受けた医療機関・検診機関などへ提出してください。

Q1 今回、受けられた検診に○をつけてください。

- 乳がん検診
- 子宮がん検診
- 胃がん検診
- 肺がん検診
- 大腸がん検診
- 特定健診
- 職場の定期健診
- 人間ドック

Q2 あなたの年齢に○をつけてください。

- 20歳代
- 30歳代
- 40歳代
- 50歳代
- 60歳代
- 70歳代
- 80歳代以上

Q3 このカードはどこで(どなたから)受け取りましたか。

- 職場
- 友人
- 所属する団体( )
- 医療機関
- 銀行・販売員
- その他( )

御協力ありがとうございました。

～ 自分自身やあなたを必要とする人のためにも、がん検診を受診しましょう ～

# がん検診

愛する家族への贈りもの

女性特有のがんは若い世代から発生します。特に女性の皆様、がん検診を受けましょう!



北陸鉄道株式会社



東京海上日動火災保険株式会社  
東京海上日動あんしん生命

この事業は「女性の健康づくり支援事業」(石川県)として実施しています。

## がん検診とは?

とくには自覚症状はありません  
私は健康です

がん検診  
一次検診  
スクリーニング  
(白り分け)

「異常なし」  
ひとまず安心

「異常あり」  
本音ががんかどうかわかります

精密検査  
二次検診  
本音ががんかどうか確かめます

「異常なし」  
「良性の病変」

がん  
と  
診断  
確定診断

もし、精密検査でがんと診断された場合は、治療へ進むことになります。異常なしの方は、今後も早期にがんを発見するため、以下の間隔で検診を受けることをおすすめします。

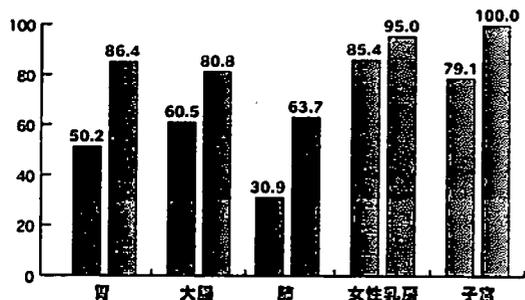
子宮がん検診 2年に1回 乳がん検診 2年に1回 肺がん検診 1年に1回 胃がん検診 1年に1回 大腸がん検診 1年に1回

県内市町が実施するがん検診については、石川県が対策ホームページで検索できます。

[http://www.pref.lshikawa.jp/kenkou/gan/GH/GH\\_top.html](http://www.pref.lshikawa.jp/kenkou/gan/GH/GH_top.html)

### 早期発見は、がん検診から

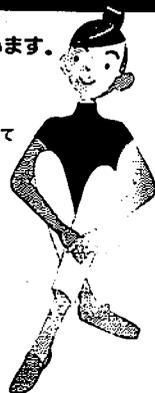
検診で見つかった胃・大腸・乳房・子宮のがん罹患者は80%以上が生存しています。



検診で発見されたがん罹患者と、外来で発見されたがん罹患者に分けて5年生存率を比較してみると、いずれの部位においても検診で発見されたがん罹患者の方が5年生存率が上回っています。

※5年生存率：がんと診断された人のうち、5年間に生存している人の割合

□ 外来でがんを発見  
■ 検診でがんを発見



### がんセルフチェックシート

- バランスのとれた食生活をしていますか  YES  NO
- 野菜、果物を豊富に取っていますか  YES  NO
- 食べずばは避け脂肪摂取は控えめにし、適切な体脂肪の維持をしていますか  YES  NO
- 粗辛い食品は控えめに、熱いものはさましてから食べていますか  YES  NO
- たばこは吸わないように、お酒はほどほどにしていますか  YES  NO
- 適度に運動していますか  YES  NO
- 規則正しい日常生活をしていますか  YES  NO
- 紫外線、放射線、揚げた食品、かびが生えた食品は避けていますか  YES  NO
- 肝炎ウイルス、ヒトパピローマウイルス、ピロリ菌の感染予防と治療をしていますか  YES  NO
- 定期的ながん検診を受診していますか  YES  NO
- 身体の異常に気がついたら、すぐに相談をしていますか  YES  NO
- 正しいがん情報とがんの性質を理解していますか  YES  NO

～がん情報は各ホームページから～

<http://www.fpcr.or.jp>  
<http://www.ganjoho.jp>

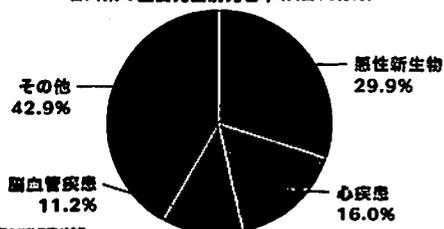
NOが多いと要注意です! 生活習慣の見直しを!!

### がんは身近な問題です

石川県ではどのくらいの方ががんで亡くなっているの?

石川県の平成20年における死亡原因の約30%が、がんとなっています

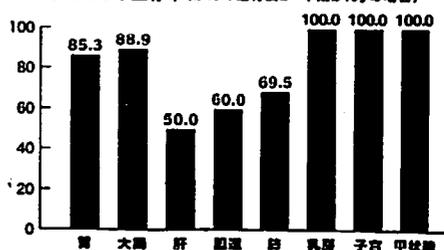
石川県の主要死因別死亡率(人口10万対)



### がんは治せる時代です

医療技術の進歩と検診での早期発見でがんは治せる病気に

がんの5年生存率(がんの進行度が「早期がん」の場合)



このリーフレットを受け取られた方は、問いにお答えいただき、切り取って、検診を受けた医療機関・検診機関などへご提出をお願いいたします。

Q1

今回受け取られた検診に○をつけてください

乳がん検診 子宮がん検診 胃がん検診 肺がん検診 大腸がん検診  
特定健診 妊婦の定期健診 人間ドック

Q2

あなたの年齢に○をつけてください

20歳代 30歳代 40歳代 50歳代 60歳代 70歳代 80歳代以上

Q3

このリーフレットはどこで(どなたから)受け取りましたか

東京海上日動の代理店 北鉄バス・電車の車内 北陸鉄道の窓口 職場 友人  
医療機関 その他【 】

ご協力ありがとうございました。