

がん患者さんの声

平戸市のがん検診を受診してがんが見つかった人のエピソードを紹介します。

Q 検診は定期的を受診していましたか？

A 受診していませんでした。健康づくり推進員になり、まずは自分が検診を受診しようと思いい受診したところ、紹介状をもらいました。

Q 紹介状を見てどう思いましたか？

A 全く自覚症状がなく仕事も忙しかったので、すぐに病院を受診しませんでした。数カ月後に受診したら、ステージII手前のがんで、広範囲の手術が必要となってしまいました。

Q 皆さんに伝えたいことはありますか？

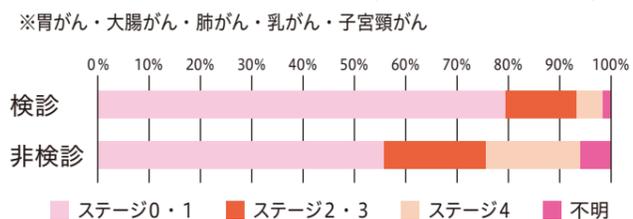
A 治療に専念するために仕事も辞めました。毎回きちんと検診を受けて、自分をいたわっていたら、もっと早く紹介状を持って受診していればと後悔しています。検診は、安価で受診できます。1年に1回はがん検診を受診し、紹介状をもらった時は、早めに医療機関を受診するようにしてほしいです。

早期発見・早期治療のための検診習慣

右の図のとおり、がん検診でがんが見つかった人の約8割が早期がん(ステージ0・1)です。一方、検診以外でがんが見つかった人の早期がんの割合は6割未満で、ステージ2・3・4の割合は約4割と検診で見つかった人の約2倍高いといった結果がでています。

自分自身のため、家族のためにも定期的ながん検診や骨粗しょう症の検査を定期的を受診しましょう。

発見契機別がんの進展度割合(長崎県2019年診断症例)



行かんば!受けんば!がん検診

平戸市で行っている女性特有の検診として、子宮頸がん検診、乳がん検診、骨粗しょう症検診があります。令和8年度平戸市健(検)診日程表は、令和8年5月ごろに各世帯に配布する予定です。早期発見が、あなたの未来を守ります。定期的な受診を大切にしましょう。

子宮頸がん検診

- 対象者 20歳以上で前年度に受診していない人
- 検診内容 診察、細胞診
- 検診費用(21歳または生活保護世帯は無料)
 - ▶集団検診600円 ▶個別検診700円

乳がん検診

- 対象者 40歳以上で前年度に受診していない人
- 検診内容 ▶集団検診 マンモグラフィー
 - ▶個別検診 マンモグラフィー、視触診
- 検診費用(40～60歳または生活保護世帯は無料)
 - ▶集団検診500円 ▶個別検診1,000円

骨粗しょう症検診

- 対象者 40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の女性
- 検診内容 骨密度の測定(医療機関ごとに測定方法は異なります)
- 検診費用(住民税非課税世帯または生活保護世帯は無料)
 - ▶集団検診500円 ▶個別検診500円



あなたのカラダ、大切にできていますか

-3月1日～8日は「女性の健康週間」-

健康ほけん課健康づくり班 ☎22-9125



女性のライフステージは、思春期(初経～18歳頃)、性成熟期(18～45歳頃)、更年期(45～55歳頃)、老年期(55歳頃～)の大きく4つに分けられ、女性ホルモンの分泌量と心身の変化から心と体にさまざまな影響を受けます。

仕事、結婚、育児などライフステージで男性と異なる心身の変化が起こるため、世代ごとに注意したい症状や病気も大きく異なります。各ライフステージの特徴に応じた健康づくりのポイントを知り、充実した日々を過ごしましょう。

ライフステージごとの特徴

年代	女性ホルモンの分泌状況	注意したい病気や症状	生活のポイント	平戸市が補助している予防法
思春期 (初経～18歳頃)	女性ホルモンの分泌が増え、体が成熟し、「二次性徴」と呼ばれる体の変化があらわれる。	月経不順、月経痛などのトラブル。	バランスのよい食生活と規則正しい生活習慣を築く。睡眠をとる。	ヒトパピローマウイルス(HPV)予防接種
性成熟期 (18～45歳頃)	女性ホルモンの分泌が最も盛んで心身が安定する。妊娠・出産を経験する時期。	月経トラブルに加え、子宮筋腫や子宮内膜症、子宮頸がん、乳がんなどの病気が増える。	ワーク・ライフバランスを整え、バランスのよい食生活や適度な運動と睡眠をとる。リラクゼーション法・ストレス発散法を見つけ実践。疲れた時にたよれる相談相手をつくる。	
更年期 (45～55歳頃)	女性ホルモンの低下が急激に始まる。	ほてり、動悸、不眠、気分の落ち込み(更年期症状・障害)が出やすく、乳がん、子宮頸がん、目や口などの病気も増える。	バランスのよい食生活や適度な運動と睡眠をとる。頑張り過ぎないで疲れたら休み、周囲にたよる。	子宮頸がん検診 乳がん検診 骨粗しょう症検診
老年期 (55歳頃～)	女性ホルモンが乏しくなる。	骨粗しょう症、尿もれ、生活習慣病(高血圧、糖尿病など)、うつ症状、認知症のリスクが高まる。	バランスのよい食生活や適度な運動と睡眠をよくとる。趣味や周囲との交流を充実させ、人生を楽しむ。	