～健康だより～
お元気ですか

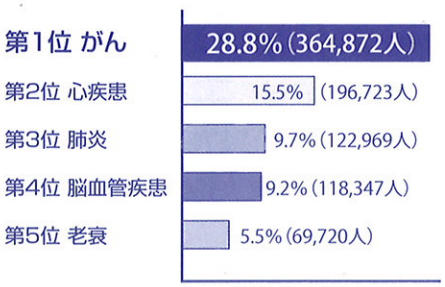
第57号
平成27年9月1日発行
発行：岩国市保健センター
（岩国市役所健康推進課）
TEL（0827）24－3751㈹
FAX（0827）22－8588㈹
〒740-0021 岩国市室の木町3丁目1番11号

それ行け！がん検診

「がん」が増えています

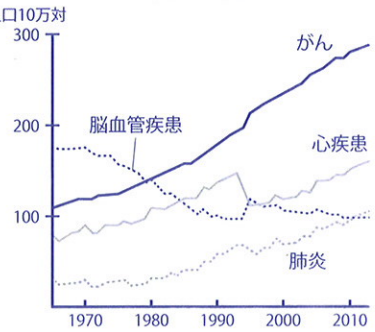
2人に1人が「がん」になり、3人に1人が「がん」で亡くなる時代です。
他人事では済まされないということを知ってください。

【日本人の死因の第1位はがん】



資料：厚生労働省「人口動態統計」2013年

＜がんによる死亡が増えています＞



主要五大がん

がん検診の効果が科学的に証明され、厚生労働省が勧めているがん検診は、胃がん、肺がん、大腸がん、子宮がん、乳がんで、これらを主要五大がんといいます。岩国市では、主要五大がんに加え、前立腺がんの検診を行っています。

がん検診の流れ

＊何か自覚症状のある人は、がん検診ではなく、医療機関を受診されることをおすすめします。

健康だと思っています
（今は自覚症状はありません）

→ がん検診（一次検診）

→「異常なし」ひとまず安心

→「異常なし」「良性の病変」など

→「精密検査（二次検査）が必要」
がんの可能性があるかもしれません。
詳しい検査を受けましょう。

→ がんと診断（確定診断）
＊医療機関で治療へ

「自分は大丈夫」「検診を受けるのが怖い」「がんが見つかるのが怖い」と検診から遠ざかっていませんか？
がん検診は、早期発見・早期治療のためにとても大切です。あなたとご家族の安心のために、ぜひ定期的にがん検診を受けましょう！

がん検診シリーズ Vol.3

このコーナーでは岩国市で実施しているがん検診（胃がん・肺がん・大腸がん・子宮がん・乳がん・前立腺がん）について、詳しくお伝えしていきます。

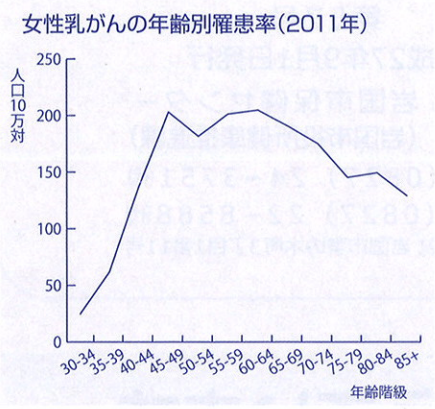
9月号は「乳がん」についてです。

【乳がんの豆知識】

●女性がかかる がんのトップ

乳がんは、乳房の中にある乳腺にできる悪性腫瘍で、乳がんの発生や増殖には、「エストロゲン」と呼ばれる女性ホルモンが深くかかわっています。

乳がんは、40歳から50歳代の女性に多く見られ、年々増加しています。



資料：国立がん研究センターがん対策情報センター

●乳がんの症状

・乳房のしこり
・乳房のえくぼなど皮膚の変化
・乳頭からの分泌液
・乳房周辺のリンパ節の腫れ　他

早期発見が大事です!!

乳がんは、自分でみつけることのできる数少ないがんです。

若い年代で乳がんにかかる女性も少なくありませんので、20歳代から、月に一度のセルフチェックを習慣づけましょう。自分の胸の状態を見て触っておくことで、普段とは違う変化に気づくことができます。

定期検診が大切！

40歳になったら、月に一度のセルフチェックに追加して、2年に一度、乳がん検診を受けましょう。

【乳がん検診の内容】
・医師による視触診
・マンモグラフィ

マンモグラフィは、乳房のレントゲン撮影で、乳房を片方ずつ挟んで圧迫して撮影します。小さながんの早期発見に欠かすことのできないものです。

乳がんは、早期に発見して適切な治療を受ければ、より高い確率で治すことができます。しこりなど自覚症状のある場合は、検診を待たず、医療機関での受診をおすすめします。

健康手帳を活用しよう！

健康増進法に定められている「健康手帳」は、健康の保持・増進のため活用していただくものです。特定健康診査・保健指導等の記録、また予防接種を受けた場合も接種した記録として手帳に記載しておくと、あなたの健康管理にもなりますのでお役立てください。

【対象者】
岩国市に住民票がある40歳以上の方

【交付の方法】
各保健センター、保険年金課、各総合支所、各出張所において、申請受付・交付ができます。（無料）

【記載の方法】
健康手帳のページの各欄は、原則として交付を受けた方、又はその家族の方が記載し、必要に応じて健康診査・保健指導担当者等が記載します。

こんな活用ができます！

●がん検診、特定健康診査、歯科健診の結果や医療の受診状況を記録できます。
●予防接種の接種履歴を記録できます。（重複接種を防げます）
●毎日の血圧や体重の値を記録できます。
●健康づくりに役立つ情報が入っています。

＊健康手帳には、ポケットがついているので、保険証や診察券などを収めることができます。

B型肝炎

B型肝炎は、母子感染、性行為感染、針刺し事故等でB型肝炎ウイルスに感染し、慢性の肝臓病を引き起こす原因となる病気です。自覚症状がないことも多く、感染していることを知らない方や、知っていても医療機関に受診されない方が多いです。

B型を含む肝炎ウイルスに感染していると推測される人は、日本人の約100人に1人で、「21世紀の国民病」とまで言われています。

日常的な生活では感染しませんが、予防としては、血液や体液にふれないようにする事や肝炎ウイルス検査での早期発見や予防接種が重要となります。

B型・C型肝炎ウイルス検査が無料でできます。

山口県では、B型肝炎ウィルス、C型肝炎ウィルスの感染の早期発見・早期治療につなげるため、健康福祉センター(保健所)や医療機関での肝炎ウィルス検査を無料で実施しています。

実施医療機関や保健所での検査日は、6ページの「B・C型肝炎検査」を参照されるか、岩国健康福祉センター(29-1523)へお問い合わせ下さい。

B型肝炎ワクチン接種の助成について

岩国市では、平成27年7月1日から岩国市独自に実施する任意予防接種として、岩国市に住民票のある左記の対象者に「B型肝炎」ワクチン予防接種の費用の一部を助成しています。

■対象者
岩国市に住民票があり、生後～1歳の誕生日の前日まで

■標準的な接種方法
生後2か月から接種を開始し、生後3ケ月、生後7～8か月で接種

■接種回数
3回(対象者以外の接種は、自費となります)

■自己負担金
1回　1080円

■接種に必要なもの
住所確認ができるもの(保険証など)、母子健康手帳

■接種できる医療機関
岩国市ホームページを参照されるか保健センターへお問い合わせ下さい。

9月24日～30日は結核予防週間です!

結核は、医療や生活水準の向上により、薬を飲めば完治できるようになりましたが、『過去の病気』ではなく、今でも結核で命を落とす人がいる感染症です。

これから紹介する予防方法を実践して、家族を結核から守りましょう。

予防方法は?

①免疫力を高める
結核の予防には、普段から健康的な生活を心がけ、免疫力を高めておくことが重要です。夜更かしなどの不規則な生活や喫煙は、よくありません。

②検診を受けて早期発見する
岩国市では、40歳以上の方に肺がん・結核検診を実施しており、毎年、結核もしくは結核を発症する可能性のある方が5～10人発見されています。

40歳になったら、毎年検診を受けましょう。

③BCGの予防接種を受ける
抵抗力の弱い赤ちゃんは、結核に感染すると重症になりやすく、予防するためには、BCG接種が有効です。

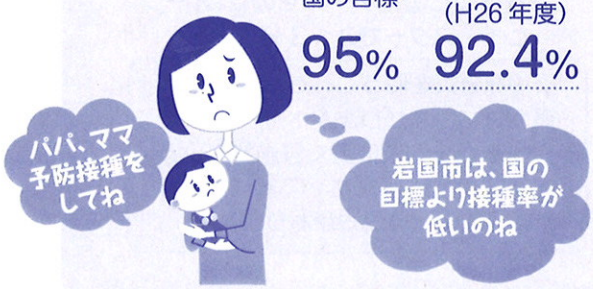
こんなときは病院へ!

結核の初期症状は、
風邪とよく似ています。
次のような症状に心当たりがある場合は、早めに医療機関で受診しましょう。

- セキやタンが2週間以上続く
- 急に体重が減ってきた
- からだのだるさが続く

【BCG予防接種率】

国の目標	岩国市(H26年度)
95%	92.4%



ひとりで悩まず、まずは相談を！

9月10日～16日は自殺予防週間です

うつ病は15人に1人がかかるという身近な病気ですが、治療すると良くなる病気です。

また、うつ病の人の多くは病状で悩んでいても病気であると気づいていなかったり、また、気がついても医療機関を受診していないこともあります。

大切な人の悩みに気がついたら声をかけることで病気を治すきっかけになります。

うつ病の体験談から

体が思うように動かない、しんどい、つらい。でも、仕事がんばらなくてはと気持ちばかりあせっていた。

そんな状態が何日続いただろうか。それなのに、親にも友達にも同僚にも言えず、一人でずっと抱えて苦しかった。人に心配をかけさせたくないという思いが一番強く、相談したくなかった。しかし、状態が悪化するにつれて、最後は、「死のう、そのほうが楽になる」と何度も考えた。

そんな時、周りの人は私の異変に気づいていた。自分ではうまく隠していたつもりだったが、上司から「あなたが今の状況を家族に伝えるのがつらいのであれば、私から家族に伝えられるがどうしようか。病院も一緒についていってあげるよ」と。それから職場や家族の支援もあり、治療が始まった。

あれから8年がたつ。

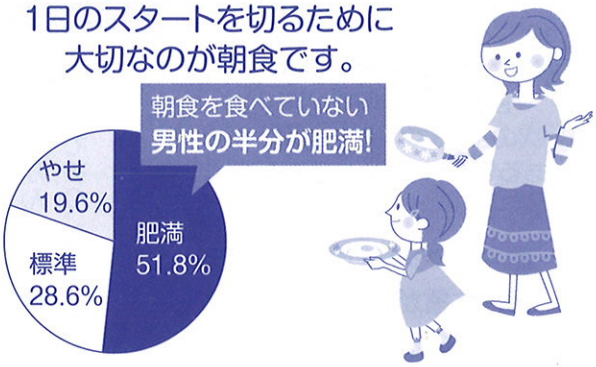
今思えば、もっと早くに人に相談して受診すればよかったと思うが、あの時は自らが相談する事が難しかった。だが、周りが気づいてくれて、相談できるきっかけを作ってくれた事が、今の私につながっていると強く思う。もしあなたの周りで辛そうにしている人を見かけたら、声をかけてほしい。相手は拒否したり、必死で隠そうとするかもしれないが、それでも「心配している」というメッセージを伝えたら、きっとその人は解決の糸口を見つけるきっかけが得られると思う。

相談・講演

「こころの健康相談」「こころの健康セミナー」の実施日は6ページ参照

朝ごはん食べてますか？

1日のスタートを切るために大切なのが朝食です。



岩国市が実施した食育アンケート(H25)の結果によると、朝食を食べていない男性の約半分が肥満という結果でした。

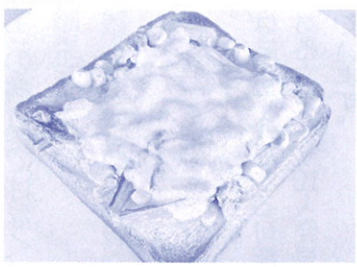
また、朝食を食べない理由で最も多かったのが、『食欲がない』でした。

朝食の働き

◎睡眠中に下がった体温が上がり、体が目覚める
◎脳にエネルギーが届き、集中力がUPする
◎体脂肪の蓄積を防ぐ

はじめは何か1品、ひとくちから。朝ごはんを食べる習慣をつけることが大切です。

簡単朝食レシピ　ツナマヨトースト



〈1人分〉　エネルギー　352kcal
塩　分　0.9g

≪材料　1人分≫
- ツナ缶…… 1/3缶
- 冷凍ほうれん草 …… 30g
- 冷凍コーン …… 大さじ3
- マヨネーズ …… 小さじ1
- スライスチーズ ……1枚
- 食パン（6枚切り）……1枚

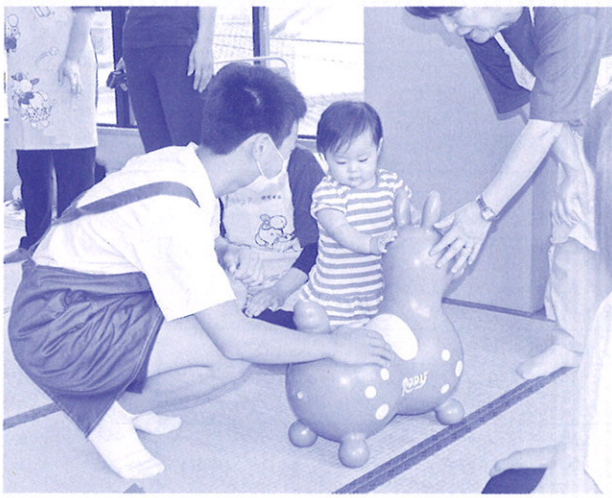
【作り方】
①ツナ、ほうれん草、コーン、マヨネーズを混ぜ合わせる。
②食パンに①とチーズをのせ、オーブントースターで2～3分焼く。

☆冷凍野菜を使うことで、時短＆野菜量UPにつながります！
☆ツナやチーズに多く含まれているたんぱく質は、眠っている間に下がった体温を上げる働きがあります！

まちの健康の話題
Health topics

親子料理教室
野菜どっさり料理に挑戦

7月23日、「親子料理教室」が由宇保健センターで開催されました。子ども達は食生活改善推進員やお母さんに習いながら、慣れない手つきで調理をしました。その甲斐あって、大満足の料理ができあがりました。

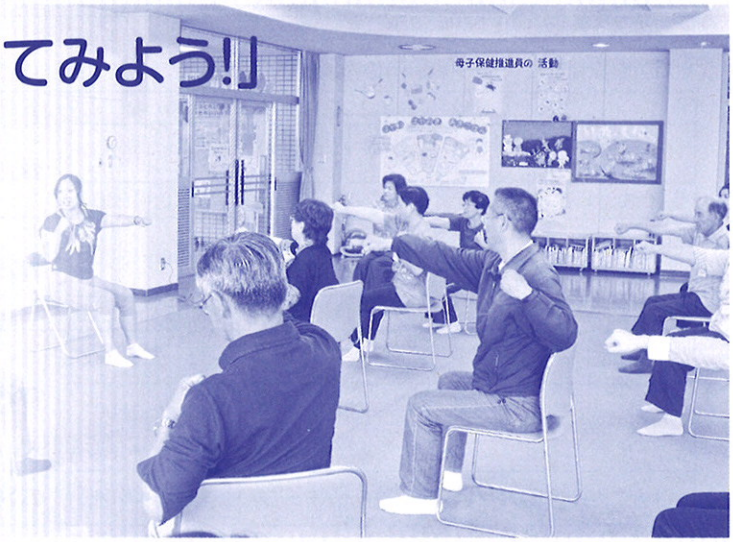


乳幼児と中学生の
ふれあい体験学習
自分もこんなじゃったんじゃ!

7月7日、錦保健センターで錦中学校の3年生12名が10組の親子と遊びを通して楽しくふれあいました。

中学生は、最初は遠慮がちに接していましたが、時間とともに上手におもちゃで遊んだり、声をかけながら抱っこをしたりしていました。

「さっそく今日からやってみよう!」
さんさん教室【運動編】
(特定保健指導)



岩国市保健センターでは、健診を受けられた方を対象に、生活習慣改善の教室を開催しています。6月19日の教室では、健康運動指導士を招き、気軽に出来る運動を体験して、生活の見直しをしました。

健康カレンダー

いろいろ参加できます。お気軽にお越しください。
(9/16～11/15 まで掲載しています)

行事名	実施日	時間	内容	場所	備考
パパママ マタニティ教室	9月 27日(日) 11月 15日(日)	13:30～15:30	赤ちゃん人形を使ったお風呂の入れ方やお世話の体験、妊婦疑似体験	岩国市保健センター	要予約☎24－3751 (3日前までに)
離乳食教室	10月 2日(金)	13:30～15:30	5か月～8か月児の食事	岩国市保健センター	要予約☎24－3751 (託児定員20人)
子育てのつどい	10月 13日(火) 11月 10日(火)	9:30～11:30	親子で語ろう、遊ぼう！	岩国市保健センター	
乳幼児学級	9月 16日(水)	9:30～11:30	生活リズムを整えよう～トイレトレーニングのタイミング～	周東保健センター	
	9月 25日(金)	10:00～13:00	おいしく食べよう!(料理教室)	本郷保健センター	要予約☎76－0220 (美川保健センター)
	10月 13日(火)	9:30～11:30	ふれあいを大切に ～児童館の先生といっしょに遊ぼう!～	玖珂保健センター	
	10月 13日(火)	10:00～11:30	子どもの事故予防と応急手当	錦保健センター	
	10月 21日(水)	9:30～11:30	一緒に遊ぼう!～児童館の先生と♪～	周東保健センター	
	10月 23日(金)	10:00～11:30	野菜好きな子ども	由宇保健センター	
	11月 10日(火)	9:30～11:30	小児救急「こどもの病気とその手当て」	玖珂保健センター	
育児相談	毎週火曜日	9:30～11:30	子どもの発育発達・子育て相談	岩国市保健センター	
1歳6か月児健診	9月 30日(水)	受付時間 12:45～13:45	計測・問診・診察(小児科)・歯科健診・保健指導 ＊保護者あてに健診のご案内を通知します。3歳児健診については、3歳6か月で受診していただく受診日でご案内します。	岩国市保健センター	＊転入等でご不明な場合は、お問い合わせください。
	10月 14日(水)				
	10月 28日(水)				
	11月 11日(水)				
	10月 21日(水)			玖珂保健センター	
3歳児健診	9月 24日(木)			岩国市保健センター	
	10月 15日(木)				
	10月 29日(木)				
	11月 12日(木)				
	9月 17日(木)			玖珂保健センター	
発達クリニック・療育相談会	9月 17日(木)	12:30～16:00	子どもの発達の遅れ等の相談に小児科医・言語聴覚士・児童心理司が応じます。	岩国健康福祉センター	要予約 ☎24－3751 (定員あり)
	10月 15日(木)				
こころの健康相談	10月 1日(木)	14:00～16:00	臨床心理士による心の相談が受けられます。	岩国市保健センター	
	11月 5日(木)				

＊集団検診の予定 希望する検診について、検診日の2か月前から2週間前までに予約をしてください。(予約受付時間は平日の8:30から17:15まで)

場所	実施日	時間	内容	予約電話番号
岩国市保健センター	10月 18日(日) 11月 8日(日)	8:00～11:30	胃がん・肺がん・大腸がん・子宮がん・乳がん・前立腺がん検診・国保いきいき健診	☎24-3751
玖珂保健センター	9月 25日(金)	8:00～11:30	胃がん・肺がん・大腸がん検診	☎82-2020
	9月 26日(土)	8:00～11:30	胃がん・肺がん・大腸がん・子宮がん・乳がん・前立腺がん検診・国保いきいき健診	
周東保健センター	10月 9日(金)	8:00～11:30	胃がん・肺がん・大腸がん・前立腺がん検診・国保いきいき健診	☎84-3580
	10月 10日(土)			
	10月 20日(火)	13:30～15:30	子宮がん・乳がん検診	
ハーモニーみわ(美和地域)	10月 2日(金) 10月 3日(土)	8:00～11:30	胃がん・肺がん・大腸がん・子宮がん・乳がん・前立腺がん検診・国保いきいき健診	☎76-0220 (美川保健センター)

＊岩国健康福祉センター(保健所)の相談会・検査等予定 (住所：岩国市三笠町1-1-1)

内容	実施日	時間	予約電話番号
こころの健康相談・認知症相談	11月 13日(金)	14:30～16:00	☎29-1525
ストレス相談	10月 20日(火)	13:30～15:30	
エイズ検査	9月 29日(火)	13:00～16:00	☎29-1519
	10月13・27日(火)		
	11月 10日(火)		
	10月 13日(火)	【夜間】17:00～19:00	
骨髄バンク登録	10月 13日(火) 11月 10日(火)	受付 9:00～11:00	☎29-1523
B・C型肝炎検査	9月 29日(火) 10月 27日(火)	10:00～11:00	
	市内医療機関にて診療時間内に受ける方法もあります。		
ひきこもり家族の会	9月 30日(水) 10月 28日(水)	13:30～16:00	☎29-1525

こころの健康セミナー

- ◆実施日：9月13日（日） 13:30～15:30
- ◆場　所：山口県総合保健会館「多目的ホール」(山口市吉敷下東三丁目1番1号)
- ◆講　演：「うつ病もいろいろ、治療もいろいろ－認知行動療法のエッセンス－」
- ◆講　師：岡本（おかもと） 泰昌（やすまさ） 氏
  広島大学大学院 医歯薬保健学研究院 精神神経医科学 准教授
- ◆その他：入場無料・申込不要
- ◆問い合わせ先：山口県精神保健福祉センター ☎0835－27－3480

R70 古紙パルプ配合率70%再生紙を使用