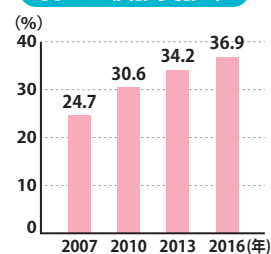


乳がん検診を受けていますか？

乳がんは早く見つけば、治る病気です。
そのために、あなたは何をすべきでしょう？

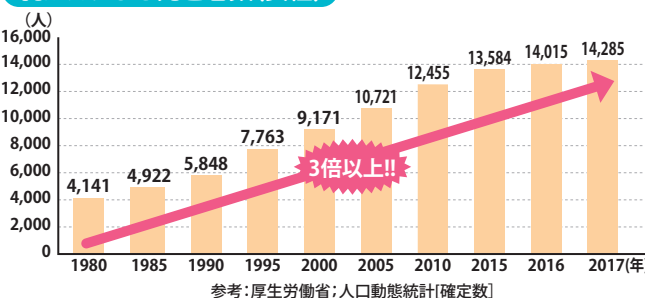
1 日本の乳がん検診の現状

乳がん検診受診率



参考：厚生労働省；平成28年国民生活基礎調査

乳がんによる死亡者数(女性)



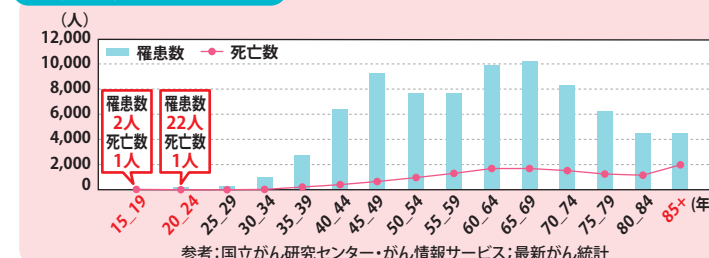
参考：厚生労働省；人口動態統計(確定数)

乳がんによる死亡者数が増加し続けている中、乳がん検診受診率も年々増加しています。

しかし、日本の受診率は諸外国と比較して圧倒的に低い※のが現状です。

※2016年受診率…日本36.9%、アメリカ80.4%
韓国74.1% (OECD:Health Data 2013)

年齢別 罹患数・死亡数



参考：国立がん研究センター・がん情報サービス；最新がん統計

グラフからもわかるように、10歳代から85歳以上でも乳がんに罹患※します。若いうちから、乳がん検診を受け続けることが必要だと分かりますね。

「私はまだ若いから」「もう若くはないから」と言う考えを捨てて、**乳がん検診を受けましょう。**※罹患…病気になること

2 保健事業部(聖隷)の乳がん検診の現状

2017年度に保健事業部の施設で乳がん検診を受けた人のうち、要精密・要再検者は1,518人でした。そのうち、乳がんは144人で、その半数以上が早期に見つかっています。

40歳以上はマンモグラフィ、40歳以下は乳房超音波で乳がんが多く見つかっていますが、毎年同じ検査ではなく、別の検査も受けることをお勧めします。

乳がんが発見された検査(人)

検査方法	年代	30代	40代	50代	60代	70代	80代	総計
マンモグラフィ		1	19	16	26	9	4	75
マンモグラフィ+乳房トモシンセシス+乳房超音波				1				1
マンモグラフィ+乳房超音波+乳房視触診			1	1		2		4
マンモグラフィ+乳房超音波			6	5	3			14
マンモグラフィ+乳房視触診			1		1			2
乳房超音波+乳房視触診		1						1
乳房超音波		1	16	14	10	3	1	45
乳房視触診			1		1			2
総計		3	44	37	41	14	5	144

※乳房トモシンセシス：3Dマンモグラフィ；健康診断センター2017年2月～、予防検診センター2018年3月～導入

3 乳がんを早く見つけるには、乳がん検診と乳房自己触診が大切です!!

乳房の自己触診方法 乳房の変化を確認するため、チェック結果をノートなどに書きとめておくといでしょう。

● 鏡に向かって

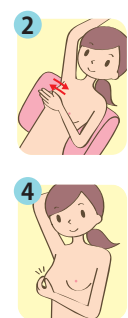
- 鏡の前に立ち、両方の乳房に違和感がないかよく観察します。
▶ 乳房の形、色、高さには違いはないか
- 両手を上げ、正面、側面、斜めから乳房の形や皮膚のようすを観察します。
▶ 乳房にくぼみやひきつれがないか
▶ 乳頭が凹んだり、湿疹のようなただれがないか
▶ 乳頭に血の混じった分泌物が出ていないか



● 仰向けに寝て ※左右それぞれ行います

腕をあげ、反対側の指の腹で触りながら「しこりの有無」を調べます。

- 乳頭を起点に指の腹を渦巻き上に動かし、外縁まで広げて、しこりがあるかを確認します。
- 親指以外の4本の指を伸ばし、縦や横方向にまんべんなく触り、しこりがあるかを確認します。
- わきの下に手を入れて、しこりがあるかを確認します。
- 乳房や乳頭を絞るようにして、乳頭から血の混じった分泌物が出ていないかを確認します。

奥が深い奥三河の東栄町で実施した
巡回健康診断レポート

保健事業部 経営管理室 秘書広報学術課 片藤 成美

東栄町の
魅力もお伝え
します!東栄町イメージ
キャラクター
オニスター

短時間で効率的に、健康診断をお届けします!

11月17日(土)、東栄町にて巡回健康診断(以下、健診)を実施しました。東栄病院には胃部エックス線やマンモグラフィの設備がないため、東栄町ではできないがん検診項目を2015年から検診車で実施するようになりました。

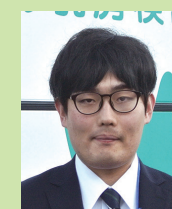
今年度は4回目の実施で、利用者数は総勢320名程。21歳から86歳まで、幅広い世代の皆さまにご利用いただきました。健診を実施した「とうえい温泉」は、東栄町の皆さまの憩いの場。自宅の近所で気軽に健診を受けられるため、地域の皆さまには「楽チンで嬉しい」と喜んでいただきました。

※巡回健康診断についての詳細は、すこやか&オアシス(vol.65)を参照ください。



東栄町

担当者より一言!

東栄町役場 保健師
高橋 健也 様

いつもこちらの要望に真摯に応じてもらえるため、安心して健診をお任せできます。東栄町も高齢化が進み、70歳以上の人口が全体の約4割を占めています。

今後も、健康寿命全国上位※をキープするため、地域の皆さまにがん検診を受けていただける取り組みと一緒に考えていただけると嬉しいです!

※厚生労働省が発表した都道府県別 健康寿命ランキング(2016)で、愛知県は男性3位(73.06歳)、女性1位(76.32歳)

地域・企業健診センター 運営管理課
亀井 達也

東栄町の皆さまはいつもあたたく私共を受け入れてくださり、とても良い場所だと感じています!ひとつでも多く地域の皆さまの要望にお応えし、皆さまの健康を支援していければ幸いです。



▲検診車



▲問診の様子

東栄町の魅力をご紹介します!
遊びにおいてん東栄町!

● とうえい温泉

全国でも数少ない「療養泉」です。泉質はナトリウム・カルシウム塩化物泉で、保温効果が高く、関節痛やリウマチにも効く「整形外科の湯」とも呼ばれています。

隣接する「とうえい健康の館」に宿泊すれば、滞在期間中は入り放題!少し足を伸ばして、自然の中でゆっくり過ごしてみたいいかがでしょうか。

TEL 0536-77-0268 定休日 水曜日(祝日の場合営業)



◀ 温泉の裏手にある奥三河のナイアガラ「萬の淵」

● 花祭会館

国重要無形民俗文化財である「花祭」を保存伝承する展示施設です。花祭は、鎌倉時代末期～室町時代から約700年続くお祭りです。毎年11月から3月上旬にかけて、町内11の地区で盛大に開催されています。東栄町のゆるキャラ「オニスター」は、花祭の鬼から作られ、長く親しまれています。



▲舞を再現した人形

TEL 0536-76-1266

定休日 月曜日

● チェンソーアート オニスター巡り

東栄町では、日本チェンソーアート競技大会が開催されています。街のいたるところにオニスターのチェンソーアートが置いてあり、場所によってポーズも様々です。お食事処「やま正」の前には、うなぎを持ったオニスターが、特選ラーメンが人気だそうです(東栄町大字本郷西万場4)。



▲チェンソーアートのオニスターを探すのもオススメです

巡回健康診断に関する問合せ ※受付時間…平日8:30～17:00(祝日除く) ▶▶▶ ☎ 053-439-8279