

家族・地域・職場で健康づくりのすそ野を広げましょう



# 健康だより

## 第42号

平成24年11月15日発行

きょうと健康長寿推進丹後地域府民会議

【事務局】京都府丹後保健所 〒627-8570 京丹後市峰山町丹波 855 Tel 0772-62-4312  
http://www.pref.kyoto.jp/tango/ho-tango

# 地域発！ やってます！こんな取り組み～がん予防～

地域の中での活動について、与謝野町婦人会のユニークな取り組み（昨年度実施）を紹介します！

乳がん啓発講演会を開催！…婦人会員の他、若い方へも声をかけて…



ピンクリボンイルミネーション…ペットボトルを利用



ピンクリボングッズと、メッセージボード



きょうと健康長寿推進丹後地域府民会議担当委員  
与謝野町婦人会 芋田副会長にお聞きしました。

- がん予防の活動に取り組まれたきっかけは？  
「婦人会活動をしていた身近な方が乳がんになられて、がんの早期発見が大切と気づき、健診の大切さを伝えたいとの思いから、乳がん啓発講演会を開催。」
- 乳がん啓発講演会に向けて尽力されたことは？  
「忙しさから、自分のことはつい後回しにしてしまい、健診を受けていない方や、必要ないと思っておられる若い人にも、ぜひ受診の大切さを知ってほしく、事前に手分けして保育所や幼稚園などを回ってチラシを配り、当日は若い方にも参加してもらえた。」
- 健診に関して、地域の中で気になっていることは？  
「身近な方が、セット健診に行ったのに、大腸がん検診だけ受けず、がんの発見が遅れてしまった。通院しているからと、がん検診を受けていなかったためにがんの発見が遅れた方もおられた…」

～取り組みを通してのメッセージ～



- ・自分の健康を守れるのは自分！
- ・みなさんお忙しいと思いますが、ぜひ、がん検診を受けてほしい。
- ・病気で受診をしていますが、がん発見のためには、がん検診を受けましょう！

＜事務局から＞  
「忙しい方にこそ健診を受けてほしい。」と会議で言われていたこと、女性ならではのパワーときめ細かな活動が印象的でした。  
今後も府民運動として健康づくり、がん予防など、地域の方といっしょに、取り組みを進めていきたいと考えています。

すべての女性に知ってほしい  
子宮頸がんのこと

好発年齢は40歳代ですが、近年は20～30歳代の若い女性に増えています。初期には全く症状がないことがほとんどです。  
無症状の時から、20歳になったら定期的ながん検診・婦人科受診で検査を受けることが早期発見に繋がります！

ワクチン接種で感染を予防

子宮頸がんはウイルスが原因！  
ほとんどが「ヒトパピローマウイルス（HPV）」というウイルスの感染が原因です。性交渉の経験のある女性なら誰でも1度は感染するありふれたウイルスで、感染しても90%以上が自然消失しますが、10%が感染したままとなりその一部が「がん」になる可能性があります。発症までには5～10年と長い年数がかかります。

接種対象は性交渉を開始する前の年齢が最も効果的とされ、京都府では中学1年～高校1年の女子に無料接種が実施されています。20～30歳代なら約60%で予防が期待でき、45歳までなら同等の有効性があると考えられています。