

男性のみなさん
あなたの大切な人に受けるよう
勧めていますか？

女性のみなさん
受けていますか？

今年も行こう、
今年も行こう、
がん検診

乳がん・子宮がん検診

乳がん・子宮がんは身近な病気です。

自分ではない、関係ない、と思っていませんか？

忙しい、まだ若いし大丈夫、なんだか怖い、と言い訳して先送りしていませんか？

正しく知り、検診を受けましょう。

ぜひ受けてほしい！ その理由は・・・

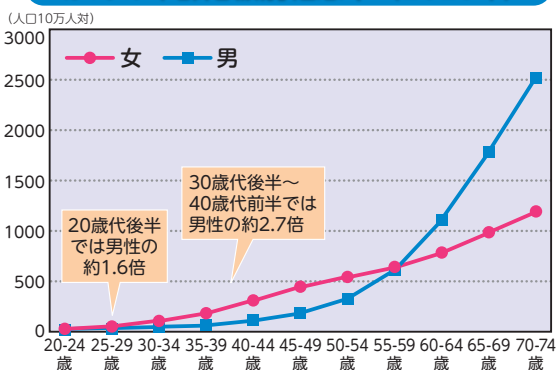
サンヨー連合健康保険組合

働く世代では女性の方が がんにかかりやすい

女性は男性より病気になりにくい、
と思っていませんか？

意外かもしれませんが、**50歳代前半**までの働き盛りの世代では、**女性の方ががんになりやすい**のです。

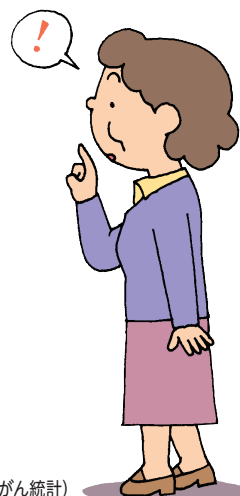
がんの年齢階級別罹患率（2020年）



乳がんは9人に1人。 がんにかかることは珍しい ことではありません。

最新の統計※では、**日本人女性が生涯で乳がん**に罹患する確率は**9人に1人**。

もはや他人事ではありません。
そして乳がんの発症のピークは40代後半と70代前半となっています。



※(2020年国立がん研究センター最新がん統計)

子宮頸がんは20代・30代 にも多いがん。若いから 関係ないと思わないで！

多くのがんは40代以降で罹患者が増えますが、子宮頸がんだけは20歳代後半から罹患者が増えます。

子宮頸がん検診の対象年齢は20歳以上です。
成人したら検診を受けましょう。



HPVワクチンの接種が予防に有効ですが、ワクチンで防ぎきれないHPV感染もあるので、検診も受けましょう。

乳がん・子宮がんは、 早く見つければ治りやすいがんです。

がんの中には早期に見つけることが難しいものもありますが、**乳がん・子宮がんは検診で早期発見が可能で、早く見つければ95%以上が治ります。**

しかし、がんが進行してから見つかったら、身体的にも負担の大きな治療が必要になり、後遺症が残ったり、残念ながら命を救えない可能性も高まります。

乳がん・子宮頸がんの初期には 自覚症状がほとんどありません。

検診なんか受けなくても、痛みや出血などの症状が出てから病院に行けばいいと思っていませんか？

乳がん・子宮頸がんの**初期には自覚症状がほとんどありません**。症状が出る頃には進行してしまっていることが多いのです。

症状がなくても定期的に検診を受けることが大切です。



「乳がん」のことを知ろう！



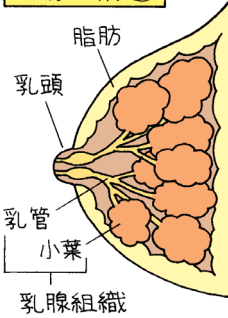
●乳がんとは

女性のがんによる死亡数の第4位

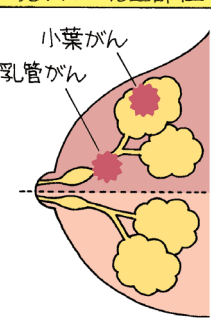
乳がんは、女性の罹患率が最も高いがんで、死亡数でも第4位(2022年)*を占めています。

※出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(厚生労働省人口動態統計)

乳房の構造



乳がんの発生部位



乳房上部に多く発生する

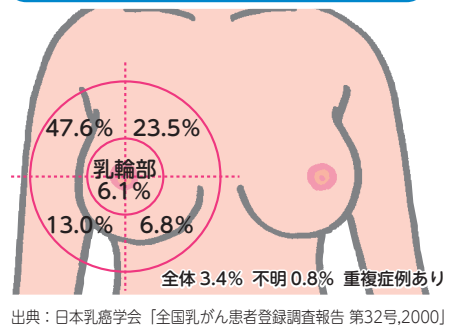
乳管がんと小葉がん

乳腺組織にできる乳がんの約9割は、母乳を乳頭へ運ぶ乳管にできる「乳管がん」で、残りの約1割は、母乳をつくる小葉にできる「小葉がん」です。

乳がんがしやすい場所

乳房上部の外側に最も多く発生します。次いで乳房上部の内側、乳房下部の外側、乳房下部の内側、乳首付近の順で発生しやすくなっています。

乳がんが発生しやすい部位



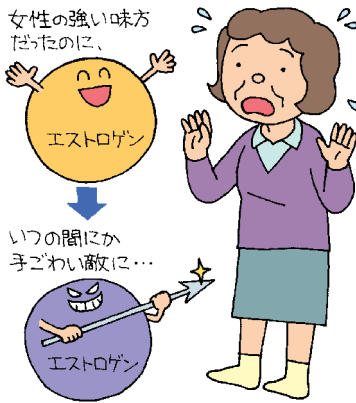
●乳がんの主なリスク

乳がんの主なリスク

女性ホルモンのひとつであるエストロゲン(卵胞ホルモン)は、乳がんの確実なリスク要因とされています。女性ホルモンには、エストロゲンとプロゲステロン(黄体ホルモン)があり、月経周期に応じて濃度が変化しますが、月経回数が多いほどエストロゲンの影響を受けやすくなります。

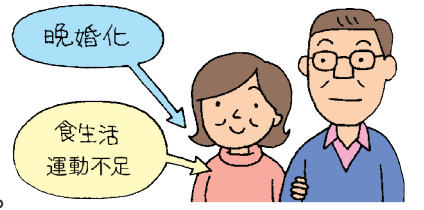
その他の乳がんのリスク

経口避妊薬(ピル)や閉経後のホルモン補充療法といったホルモン剤でリスクが高まるおそれがあります。また、喫煙・受動喫煙や飲酒もリスク要因になります。



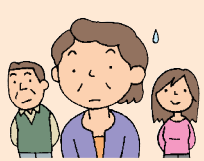
女性のライフスタイルの変化

高身長や閉経後の肥満もリスク要因とされていますが、これらは成長期の栄養状態や成人後の食生活・運動不足などが影響しています。また、女性の晩婚化などで、出産経験のない人や初産年齢が遅い人が増えていることも、乳がんの増加に影響していると考えられます。



●あなたの乳がん危険度チェック

☐ 40歳以上の女性である。



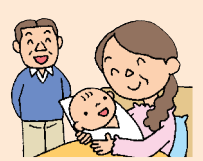
☐ 初産年齢が早い、または閉経年齢が遅い。



☐ 妊娠・出産や授乳の経験がない。



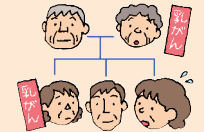
☐ 初産年齢が遅い。



☐ 女性ホルモン剤を使用したことがある。



☐ 母や姉妹などに乳がんになった人がいる。



☐ 肥満である(閉経後)。



☐ 良性の乳腺疾患になったことがある。



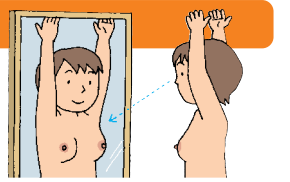
心がけ

乳房の健康チェック(ブレスト・アウェアネス)

着替えるとき、入浴タイムなどに、乳房を見て・触って・感じてみましょう。日頃から正常な乳房の状態*を知っておくと、乳房の変化に気づきやすくなり、乳がんの早期発見につながります。
※閉経前の女性は、月経周期に伴う変化を見ることも大切です。

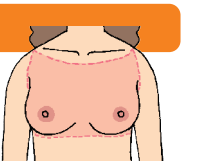
「見て」チェック

- ☐ 乳首が左右どちらかに引っ張られていないか。
- ☐ 乳房の表面に、くぼみ、ひきつれなどはないか。
- ☐ 皮膚が赤かったり、ただれていないか。



「触って」チェック

- ☐ 乳房やわきの下などに、硬いしこりのようなものはないか。
- ☐ 乳首を軽くつまんだときに、血液など異常な分泌物が出ていないか。



触り方

乳房の部分だけではなく、鎖骨の下から乳房の下方まで、また両方のわきまで、指でつままず、指の腹で軽く押さえるように触ります。

生活改善 プラスα 運動・節酒など

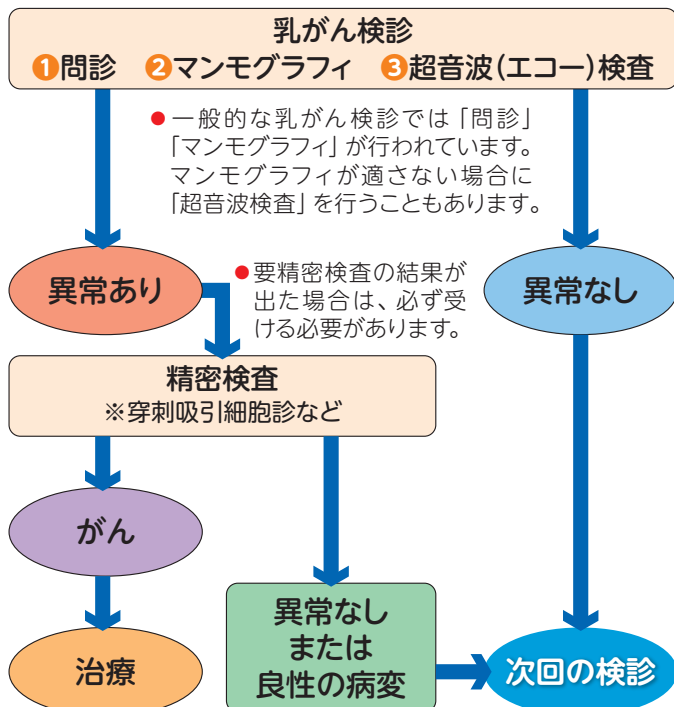
特に閉経後の人は、食べ過ぎを避け、適度な運動で肥満にならないように注意しましょう。また、喫煙者は禁煙に挑戦し、お酒好きの人は適正飲酒を心がけましょう。



●乳がん検診を受けよう！

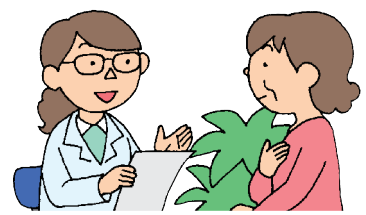
40歳をすぎたら、定期的に検診を受けましょう。

乳がん検診の流れ



①問診

現在の症状、月経や妊娠などに関すること、本人や家族が過去にかかった病歴、過去の検診の受診状況などが聞かれます。疑問や不安がある場合は、事前にメモしておき、ここで伝えましょう。



自覚症状があったら

検診ではなく、速やかに病院(乳腺外科)を受診しましょう。
●乳房にしこりがある。
●左右の乳房の形や大きさが変わった。
●乳房の皮膚にくぼみなどがある。
●わきの下のリンパ節がはれる。
●乳首から分泌物が出る。 など

②マンモグラフィ

乳房専用のX線検査のことです。板状のプレートで乳房をはさんで撮影します。痛みを感じる人もいますが、しこりになる前の小さながんも発見することができます。



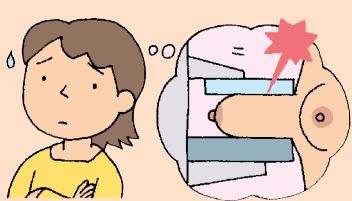
③超音波(エコー)検査

乳房の表面から超音波(エコー)をあてて断面をうつし、がんの有無、しこりの形や大きさ、周囲への転移などを調べる検査です。乳腺の発達した人や若い人が適しています。



プラスα マンモグラフィについて

マンモグラフィは乳房を強く圧迫して平たくしてから撮影をするため、痛みを感じる人もいます。特に月経前には乳房が張るので、痛みを感じやすくなります。できるだけ月経前の検診を避けましょう。



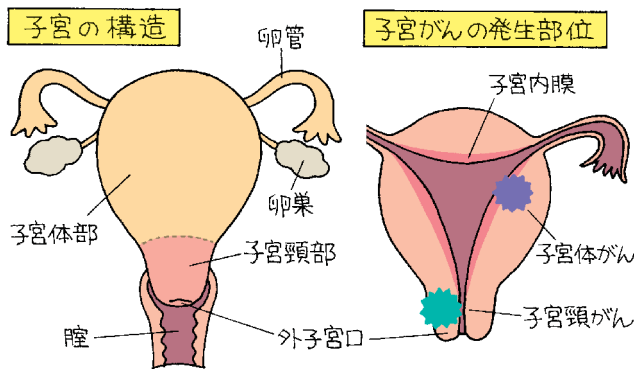
「子宮がん」のことを知ろう！

●子宮がんとは

若い世代もかかる子宮がん

子宮がんによって、1年間で約7,200人*の女性が亡くなっています。子宮頸がんと子宮体がんがあり、子宮頸がんは若い世代の女性でも罹患率が高いがんです。

*出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(厚生労働省人口動態統計)



★子宮頸がん

子宮頸部の入口（外子宮口）に発生することが多く、多くは進行するまで自覚症状がありません。若い世代から発症するので、20代から定期的に検診を受診し早期発見することが重要です。

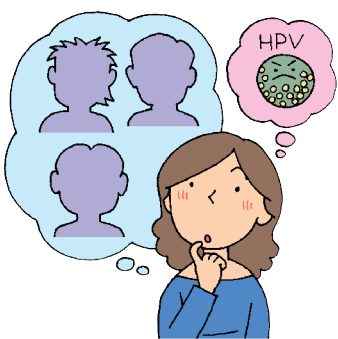
★子宮体がん

子宮内膜がんともいわれ、子宮体部の内側の子宮内膜に多く発生します。閉経前の発症は少ないとされています。日本人には少ないがんでしたが、近年は増加傾向にあります。

●子宮がんの主なリスク

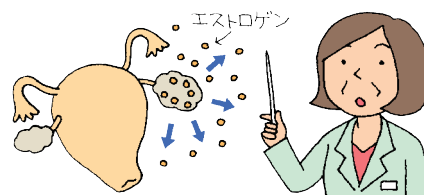
ウイルスが影響する子宮頸がん

子宮頸がんの要因として、ヒトパピローマウイルス（HPV）の持続的感染が確認されています。HPVは多くの女性が性交渉によって感染するため、性行動の活発な若い世代が感染しやすい傾向があります。通常は感染しても免疫機能により排除されますが、排除されずに一部の人の細胞ががん化することがあります。



エストロゲンが影響する子宮体がん

子宮体がんの多くは、女性ホルモンのひとつであるエストロゲンがリスク要因となって発生すると考えられています。更年期障害に対するホルモン補充療法なども体内のエストロゲンの濃度を高めるため、体がんのリスクが高くなるとされています。



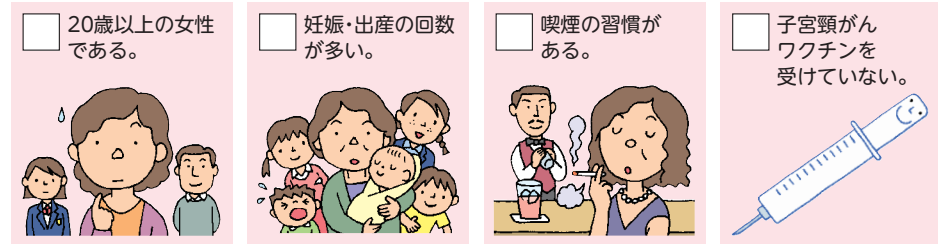
その他の子宮がんのリスク

喫煙は子宮頸がんのリスクになります。子宮体がんについては、生活習慣による肥満、高血圧、糖尿病などもリスク要因としてあげられています。

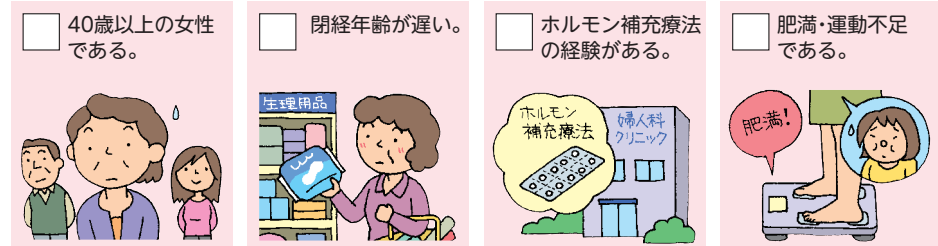
●あなたの子宮がん危険度チェック

☑の数が多いほど子宮がんの危険度は高まります。

●頸がん

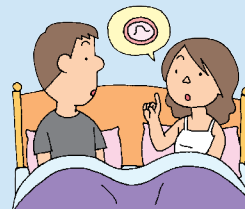


●体がん



心掛け① ヒトパピローマウイルスの感染を防ぐ

ヒトパピローマウイルス（HPV）の感染予防は、子宮頸がんの予防に有効であることが確認されています。HPVは性交渉によって感染するため、性交時にはコンドームを正しく使用するなど、ほかの性感染症予防と同じように自ら対策をとりましょう。また、HPV感染前にHPVワクチンを接種することで、感染の可能性を減らすことができます。



心掛け② 若いうちから積極的に検診を受ける

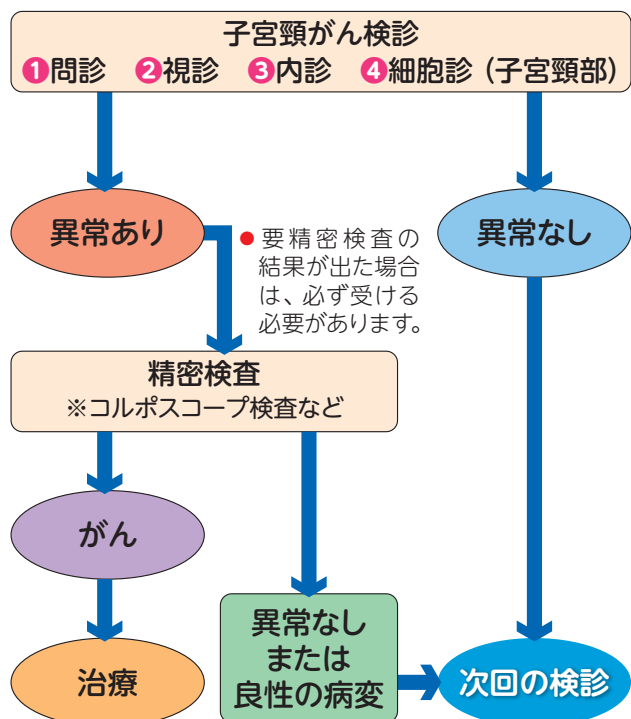
子宮頸がんは、20代や30代の若い世代の女性もかかるがんです。しかし「がんは中高年の病気」という思い込みなどがあり、何よりも若い世代の検診の受診率の低さが、患者の増加につながっています。検診に対する気恥ずかしさも、若い世代の受診を遠ざけている要因のひとつと考えられています。若いうちから自覚をもって、積極的に検診を受ける習慣をつけましょう。



●子宮がん検診を受けよう！

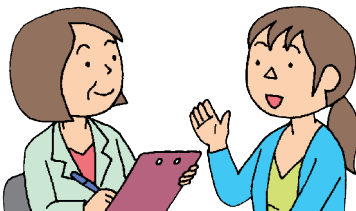
20歳をすぎたら、定期的に検診を受けましょう。

子宮頸がん検診の流れ



①問診

不正出血の有無など現在の症状、月経や妊娠・分娩などに関すること、本人や家族の病歴、過去の検診の受診状況などが聞かれます。疑問や不安がある場合は、事前にメモしておき、ここで伝えましょう。



自覚症状があったら

検診日を待たずに、病院（婦人科）を受診しましょう。ただし、子宮頸がんは、初期段階での自覚症状はほとんどありません。

- 月経と無関係な出血（不正出血）がある。
- 月経異常（不規則月経など）がある。
- 下腹部の痛みや、排尿痛がある。
- 異常なおりものが増える。など

②視診

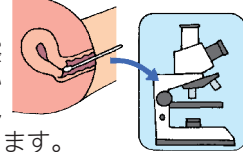
陰鏡（クスコ）という器具を陰内に挿入して、子宮頸部の状況を観察します。

③内診

双合診ともいい、医師が片方の指を陰内に入れ、もう片方の手でおなかを押さえて、はさみながら子宮の状態を触診します。

④細胞診（子宮頸部）

子宮頸部の細胞を綿棒やブラシ、ヘラなどでこすって採取して、顕微鏡で観察する簡単な検査です。がん細胞が見つからなくても、細胞診を行うことで、がんになる前の段階から診断することができます。



●HPV検査

子宮頸がんの原因ウイルスであるHPV（ヒトパピローマウイルス）の感染の有無を調べる検査です。「HPV陽性＝がん」というわけではありません。今後ウイルスが排除されずに感染が長引いた場合、がん化するリスクがあることを把握して、子宮頸がん検診（細胞診）を定期的に受けることで、子宮頸がんを予防できます。



●子宮体がんは症状に要注意！

子宮体がんは初期段階で出血することが多く、不正性器出血による発見が多いがんです。症状があったら、至急医療機関で受診しましょう。

検診はどうやって 受ければいいの？

サンヨー連合健保加入者は
年1回 自己負担なし※で
受けられます！

乳がん検診：40歳以上
子宮がん検診：20歳以上
が補助金の対象です

※自己負担1,000円以上の場合に上限8,000円まで自己負担分を支給します。

従業員の方

①受診しやすい医療機関を自分で選んで受ける

①受診する病院を
決める

帰りに遊びに
行ける街中の
クリニックに
しようかな



女医さん
がいいな
家の近く
が便利

②受診する



③補助金支給
申請書を提出

領収書



領収書原本を添え
て健保へ郵送して
ください

②自治体（市区町村）の乳がん子宮がん検診を受ける

①申し込む



※自治体によって、日程・受けられる条件（生まれ年の
指定など）が異なるので、事前に確認しましょう。

②受診する



③補助金支給
申請書を提出

領収書



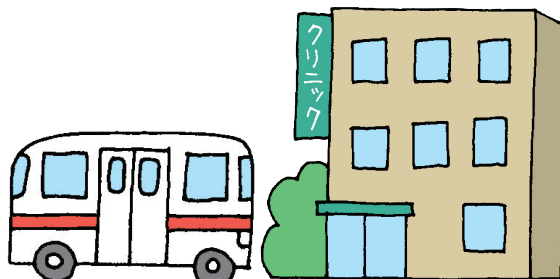
領収書原本を添え
て健保へ郵送して
ください

③職場の女性検診で受ける／事業所経由で一括申込して受ける（一部事業所のみ）

①職場の担当者
に申し込む



②受診する



※費用精算（補助金申請）方法につ
いては担当者にお問い合わせくだ
さい（事業所により異なります）

被扶養者（家族）の方

④イーウェル健診でオプション検査として受ける 健診とがん検診が一度に受けられて便利！

①40歳以上の方▶一般健診A1コース
39歳以下の方▶特定健診コース
を申し込む。

健診案内のページ



申込は
Web（パソコン・スマホ）・
郵送・FAXで

②申込の際、オプション検査を選択

40歳以上：乳がん・子宮がん
39歳以下：子宮がん

※子宮がん検診は
巡回健診：HPV検査（自己採取）
施設健診：頸部細胞診（医師採取）
となります

③受診する

- 巡回健診：自己負担なし
（ただし乳がんマンモグラフィとエ
コーを両方受けた場合は自己負担
2,054円）
- 施設健診：8,000円を超えた場合は
超えた分を自己負担

⑤受診しやすい医療機関を自分で選んで受ける

⑥自治体（市区町村）の乳がん子宮がん検診を受ける

「従業員の方」の①②と同じです！

補助金支給申請書は・・・

健保ホームページからダウンロード (PDF)

健康診断・健康づくり>健康診断のご案内>オプション検診の補助金申請

〈送付先〉

〒541-0043

大阪市中央区高麗橋4-5-2 高麗橋ウエストビル3F

サンヨー連合健康保険組合 保健課

補助金支給申請書



お問い合わせは・・・

サンヨー連合健康保険組合 保健課

☎06-6484-6775 (9:30~17:00)

または

健保ホームページ「お問い合わせ」から→

お問い合わせ
フォーム

