



あなたにとって、
乳がんはまだ
「他人ごと」ですか？

福岡市健康づくりサポートセンター NEWS!

あいろふ

自分の体を知って、いざススム！
健診のススメ！通信

2014 Autumn

6号

健診うけたら
よかろーもん！



全ての健診、教室のお問い合わせ・予約電話は

☎092-751-2806

受付時間/9時～17時

福岡市健康づくりサポートセンターで

乳がん検診を受けよう！！

女性ドクターで安心！

土日祝日も受診できる！

託児がある！

質問です！乳がん検診、
受けていないのはなぜですか？

まだ若いし
がんって何だか
ピンと来ない

乳がんって
遺伝でしょ？
ウチは大丈夫！

私は健康に
気を遣っているから
がんにならないわ

検診して
乳がんだったら
コワイから…

どなたもちょっとゴカイがあるみたい！ちょっとページをめくってみませんか？

1 STUDY & TRY!

がんってお年寄りの病気？ 乳がんって遺伝？？

乳がんのこと、ゴカイしてませんか？

福岡大学医学部呼吸器・乳腺内分泌・小児外科の榎本康子先生にお話をうかがいました。

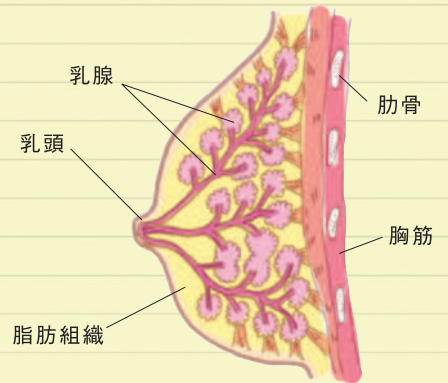


乳がんってこんな病気です

乳がんは、乳房の中にある乳腺（母乳をつくる場所）にできる悪性腫瘍。女性ホルモン「エストロゲン」が、乳がんの発生や増殖に深く関わっています。

日本人女性がかかるがんは「乳がん」がトップ！年間約6万人が乳がんになり、年間約1万人が乳がんで亡くなっています。一生のうち、15人に一人が乳がんにかかっています。

乳がんについて、いろんな「ゴカイ」があるようなんです……。



まだ40代だもん、
がんなんて私には
関係ないない！

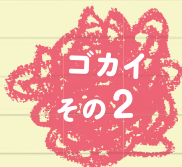


いえ！乳がんの発症年齢は、30代から
増え始め、**40～50代がピークに。**

40代といえば、多くの女性が仕事や家庭で安定感を持って充実した生活を送ることができる年代。その矢先にがんを通告されたら……。

「あのとき、検診を受けていれば…」

そんな後悔はしたくないですよね。



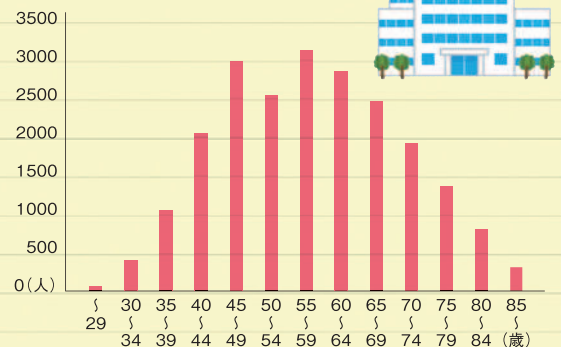
乳がんって遺伝でしょ？
ウチは大丈夫～



乳がんの直接的な原因は、まだはっきりと判明していません。しかし、右のリストが乳がんになりやすい人の傾向ということが分かってきています。また、実際にはどれにも当てはまらない患者さんもたくさんいるのです。



発症年齢は30代後半から
徐々に増えていきます



出典：日本乳癌学会2008年度集計（暫定）



乳がんになりやすい人は
こんな人！

- 初潮が早い人（12～13歳未満）
- 閉経が遅い人（55歳以上）
- 未婚の人
- 出産をしていない人
- 初産年齢が遅い人（30歳過ぎてから）
- 肥満の人（主に閉経後）
- お酒やタバコが好きの人
- ホルモン補充療法を受けている人（閉経後）
- 過去に良性の乳腺疾患になったことがある人
- 過去に乳がんになったことがある人
- 経口避妊薬（ピル）を長期使用したことがある人
- 血縁者に乳がんの人がいる
（近い関係、人数が多くなるほど危険）



2

STUDY & TRY!



「がんになる」リスク、「がんで死亡する」リスクを自分で減らすのだ！
今、乳がんじゃない私の乳がんとのつきあい方

健康に気を遣っている人でも 「検診なくしてリスクは減らせない！」

毎日からだの中でがん細胞ができますが、自分の免疫力で抑え込んでいます。たまたま免疫がとりにくかったがん細胞が長い時間を経て、目に見える「がん」になります。タバコを吸わず、酒も飲まず、食事のバランスに気を付けて運動を心がけても、がんに

なるリスク(危険性)はゼロにはなりません。

ですから、次の備えとして「がん検診」があるのです！「生活習慣の改善+がん検診」、この二段構えが大事なのです。



「正直、検診で乳がんがわかったらコワイんですけど」 いえいえ、「早期発見」が乳がんのカギなのです

乳がんは不治の病ではありません。乳がん全体で見れば、10年生存率が8割以上と考えられ、早期がんなら、完治の可能性もぐっと高くなります。これは、乳がんが他のがんと比べて薬や放射線

などの治療の効果があらわれやすいためです。乳房にできるしこりが小さければ小さいほど、高い生存率を示しています。だからこそ、早期発見、早期治療がカギなのです。



乳がんのしこりってどんなもの？

乳がんの最も多い症状は「しこり」です。典型的な乳がんのしこりは、硬くて芯があります。たとえば梅干しの種。また、ほとんどのしこりは痛みはありません。

このしこり、「自宅でできる自己検診」でわかるんです！また、きちんとした自己検診ができれば、より小さなしこりを見つけることができるんです。

まさに、自分で「早期発見」なんです。



乳がんは「自分で発見できるがん」。
「自宅でできる自己検診」の方法は次のページでチェック！



3 STUDY & TRY!

福岡市健康づくりサポートセンターへGO! 乳がんを負けたくない

検診は「視触診とマンモグラフィ」です。
検診の流れをちょっと見てみましょう。

スタート!

土日祝日も受診できる上、託児もありますよー。
まずは事前に予約のお電話を。

福岡市健康づくりサポートセンターの検診スケジュールは、ご覧の「福岡市健康づくりサポートセンター NEWS!」に挟み込みの「総合検診のご案内」でもご確認ください。

福岡市の乳がん検診の対象年齢は満40歳以上で、

福岡市民の方が対象です。2年に一度受診できます。子宮頸がん、胃がん、肺がん、大腸がんの併診などお問い合わせください。

① まずは受付



② 問診ブースへ



問診では乳がん検診受診歴の有無、乳房の気になる症状、乳腺(乳房)既往歴、血縁の家族に乳がん患者がいるかなどをお尋ねします。

③ 視触診です



左右の乳房に差がないか、胸のしこりやひきつれがないかなどをチェックします。また脇の下も触ってリンパ節の腫れなどを調べます。

女性医師
女性放射線技師
だから安心



④ マンモグラフィの撮影をします

マンモグラフィとは乳房専用のX線撮影のこと。触診では発見できない小さな病変を発見するなど、早期発見に欠かせない検査方法です。

乳房を透明な板で圧迫して撮影するため、痛みを感じる人もいます。また、X線撮影のため、妊娠中の方はできません。



お疲れさまでした～。
約1カ月後、郵便で結果をお知らせします。

終了です!



ご存知ですか
検診無料クーポン

〈平成26年4月1日現在の年齢が40歳の人〉または、〈平成24年度までに無料クーポン券の配布を受けたが乳がん検診を受診していない60歳以下の人〉へ、平成26年6月末に発送されています。

手元に届いている方はこの機会に
どうぞ検診へ来ててください!

自宅でもできる
セルフチェックにトライ!

① 視診してみよう!

鏡の前で腕を高く上げてみて、ひきつれているところ、くぼみ、乳輪のようすでいつもとちがうところはどこかを見てみましょう。乳頭から分泌物が出ていないか、乳頭が陥没していないかなども注意しましょう。



② 触診してみよう!

入浴時、シャワーを浴びる時など、乳房にしこりがないか、脇の下にぐりぐりするところがないかを触ってチェックしてみましょう。お風呂では水分や石けん泡が手伝って、上手に触診できます。



もししこりが見つかっても
慌てないで!

しこりは必ずしも悪性とは限りません! 多くが良性の病気のこともあります。気になることがあれば、福岡市健康づくりサポートセンターまでお問い合わせください。

検診では、このセルフチェックの方法も教えています。
ぜひ検診へ来ててください!

編集後記

あいふで福岡市のがん検診を受診できることをご存知でしたか?健康づくりサポートセンターでは日頃は仕事や子育てで検診を受けることができない人向けに土日祝日に検診を実施したり、検診時に託児を行ったりしています。平日に希望される方は近くの医療機関や保健所でも受診できますので、ぜひ定期的に受診してくださいね。

各教室のごあんない 10月～12月

要予約

予約人数によっては当日受付が可能なものもあります。また、各教室は定員がございますので、それぞれお問い合わせください。

日 開催日や時間など ¥ 利用料金 対 対象者

教室名	概要	教室名	概要
禁煙教室 (禁煙サポート) 実践的な禁煙方法を指導。呼気中一酸化炭素濃度・簡易的な肺年齢の測定。	日 11/15(土) 14時～16時 ¥ 1,000円 対 たばこをやめたいと 考えている方	ニコニコペース 健康教室 大濠公園でスポーツドクターと一緒に、脈拍を測りながら楽しく歩く。※最初と最後に血圧測定あり。	日 ①10/18(土)②11/15(土) ③12/20(土) (毎月第3土曜開催) 14時～16時 ¥ 年会費2,000円 (体験は無料) 対 楽しくウォーキングをしたい方
1日糖尿病教室 糖尿病の基礎知識、適切な食事・運動療法、ヘルシーメニューの試食など。	日 ①10/18(土)②11/15(土) ③12/20(土) 9時45分～16時 ¥ 1,000円 (同伴者も同じ) 対 糖尿病が気になる方、ご家族が糖尿病の方	ヘルシースクール 健康状態に応じた栄養指導、運動指導など。「よかドック30」受診の結果に応じて指導します。	日 ①10/13(月祝)②10/26(日)③11/3(月祝)④11/23(日)⑤12/7(日)⑥12/21(日) 14時～16時 ¥ 無料 対 よかドック30を受診して健康の保持に興味がある方
歯周病予防教室 (歯周病健診) 歯科医による虫歯・歯周病の健診、ブラッシング指導、今後の歯周病対策など。	日 ①10/26(日)②11/30(日) ③12/21(日) (総合健診と同時受診可) 10時～12時 ¥ 1,000円 対 歯周病が気になる方(18歳以上)	楽しくおいしく 高血圧予防食 (体験教室) 食事講習と料理教室を通して、毎日の食生活で実践できるように、適塩で各人に合ったバランスのよい食を学ぶ。	日 11/27(木) 10時～13時30分 ¥ 1,000円 対 高血圧の方、高血圧予防を考える方
やせナイト塾 (生活習慣改善教室) 運動・食事・気持ちの面から総合的に正しい知識を身につける。実技、講義など。	日 ①10/9～10/30②11/6～11/27③12/4～12/25の各木曜4講座1セット 19時～21時 ¥ 1,000円(4講座) 対 生活習慣の改善や減量、健康づくりを希望する方(18歳以上)		

総合健診のごあんない 10月～12月

要予約

託児可能(500円)※

対 対象者 ¥ 利用料金

総合健診カレンダーを参照のうえ、お申し込みください。

項目	概要	実施日・受付時間
よかドック	対 40～74歳の福岡市国民健康保険加入者 ¥ 500円	<input type="checkbox"/> 土曜・日曜・祝日……9時～10時 <input type="checkbox"/> 水曜日……18時～19時
よかドック30	対 30～39歳の福岡市民の方 ¥ 500円	
胃がん検診	胃透視 対 満35歳以上の福岡市民の方 ¥ 600円	総合健診 カレンダー 乳がん検診は全日程女性医師です。 <input type="checkbox"/> は女性医師診察日(よかドック、子宮頸がん検診、)
	胃内視鏡 対 満40歳以上の福岡市民の方 ¥ 1,800円	
乳がん検診	対 満40歳以上の女性で福岡市民の方 ¥ 1,300円(40歳代)、1,000円(50歳以上) 視触診検査、マンモグラフィー検査ともに女性スタッフが対応。	
子宮頸がん検診	対 満20歳以上の女性で福岡市民の方 ¥ 400円	
大腸がん検診	対 満40歳以上の福岡市民の方 ¥ 500円	
結核・肺がん検診 (胸部X線撮影)	対 満40歳以上の福岡市民の方 ¥ 500円 喫煙者など一定の条件に該当する50歳以上で検査希望の方は、別途700円で喀痰細胞診検査が受診できます。	
	託児があるから安心!▼	
		

料金は年齢や課税状況により無料となることがあります。ご遠慮なくお問い合わせください。

(※) 託児日についてはお問い合わせください。

ここにこルーム50分教室のごあんない

あいいふ4階の福岡市健康づくりサポートセンターで人気の教室です。身体づくりに、お友だちづくりに、ご利用ください！
教室は急ぎよ、休講または変更になることがあります。休講のお知らせはホームページからもご確認いただけます。

- 対** 対象者
- 料** 利用料金
- 日** 開催日や時間など

当日OK！予約がいらない！1回3000円教室

はじめてエアロ

音楽に合わせた効果的な有酸素運動。エアロ(30分)、ストレッチなど。**日**①月曜13:30②火曜18:40③金曜11:10

かんたんエアロ

体力づくりを目的とし、どなたでも参加できるシンプルな動きで構成。エアロ40分+筋肉コンディショニングなど。**日**①月曜14:30②水曜11:10③金曜19:40④土曜13:30

脂肪燃焼エアロ

より効果的な内容で体力アップを目指す。**日**土曜14:30

ステップエアロ

膝が悪い方でも楽しめる、ステップ台を利用したエアロビクダンスエクササイズ。**日**水曜14:30

ストレッチ

全身の筋肉をしっかりと伸ばします。**日**水曜10:10

ストレッチ&筋トレ

ストレッチで筋肉を伸ばし、筋トレで体を鍛えます。**日**水曜13:30

※運動しやすい服装でおこください。更衣室もあります。また、ルームシューズ、タオル、飲み物をご持参ください。
注1)初回は簡単な問診票をご記入いただけます。少し早目にお越しください。注2)レッスン開始から10分経過した場合、安全面の配慮から教室へのご参加をご遠慮いただいております。
注3)幼児室の都合により託児ができない日がありますので、電話でご確認ください。

ご要望にお応えして誕生しました！新しい教室です

ダンスサイズ

社交ダンスのステップを取り入れて楽しく身体を動かします。転倒予防にも。**対**健康づくりに興味がある方ならどなたでも **料**500円
日火曜15:10

ベビーダンス 要予約

赤ちゃんを抱っこしたまま、簡単なステップを楽しむスキンシップエクササイズ。産後の運動不足解消や育児ストレスのリフレッシュに最適。**対**首が座った4カ月~1歳6カ月までのお子さんと保護者 **料**1,000円
日10/12(日)、11/16(日)、12/14(日)12:30

はじめてヨガ

ヨガで肩凝りや腰痛などの不調を改善し、若々しく元気な身体と心をつくる。マットの貸出しあり。
料500円 **日**木曜14:30

1回500円教室(部予約制)

シニアの生活体力アップ 体操教室

生活体力の維持向上を目的としたシニア向けの体操教室。ソング&リズム体操で楽しく身体と脳を活性化。**日**火曜11:10

ここにこ教室

身体をほぐし、腰痛、膝痛、肩こり解消及び脂肪を燃やし骨・筋肉の作り方理論と実技。**日**火曜13:30

1回500円教室(部予約制)

シニア筋トレ

シニア向けの、筋力の維持・向上が目的。ロコモ予防に効果的。
日月曜11:10

たるんだお腹に 簡単筋トレ

有酸素運動で内臓脂肪の燃焼を高め、筋トレで太りにくい身体づくりを目指す。動脈硬化、メタボ予防も。
日木曜13:30

スタイルアップ教室

(託児可能(500円、要予約))
体型の崩れ、ゆがみを改善。余分な脂肪を燃焼させ、引き締まった身体づくりを目指す。**日**木曜11:10



キッズ 体操教室

要予約
運動の基本「走・跳・投」をベースに、運動の楽しさに加え社会性や積極性も学ぶ。**日**土曜①10:10(幼児)※幼児クラスは保護者同伴②11:10(小学生1~3年生)

ボディリセット

ツールを使ったストレッチで、体のコリや痛みを解消。心身のリラックスを行うとともに柔軟性の向上、姿勢改善を目指す。**日**金曜①10:10②18:40

全ての健診、教室のお問い合わせ・予約電話は

092-751-2806

受付時間/9時~17時

福岡市健康づくりサポートセンター
(管理運営:福岡市医師会・鹿島建物共同事業体)

〒810-0073

福岡市中央区舞鶴2丁目5番1号 あいいふ4階

☎ 092-751-7778 FAX 092-751-2572

<http://www.kenkou-support.jp>

ホームページは
ここから!



「あいいふ」は、健康づくりサポートセンターをはじめ、中央区保健福祉センター(中央保健所)・精神保健福祉センター・消費生活センター、それに婦人会館と一緒に入っている複合施設です。「あいいふ」とは、「ふれあい」という言葉の並びかえで、「あい」という言葉には「愛・出逢い」という意味が、「れふ」には「Reflection(反映・熟考) Refine(洗練・上品) Refresh(元気回復・さわやか)」という意味が込められています。

