

福岡市健康づくりサポートセンター NEWS!

あいれふ

自分の体を知って、いざススめ!
健診のススメ!通信

2020 Spring

28号

赤坂駅から徒歩5分!



がん検診の よくある質問に お答えします。

「がん検診を受けよう!」



健診、教室のお問い合わせ・予約は ☎092-751-2806 受付/9時~17時

1 STUDY & TRY!

がん検診の基礎知識

現在わが国のがんによる死亡者数は年間37万人を超え、死亡原因の第1位です。しかし早期発見による早期治療で、がんによる死亡を回避できる可能性が高くなりつつあります。がん検診への理解を深め、正しい知識を持って適切に受診することが健康づくりの第一歩だといえます。

がん検診の目的・対象

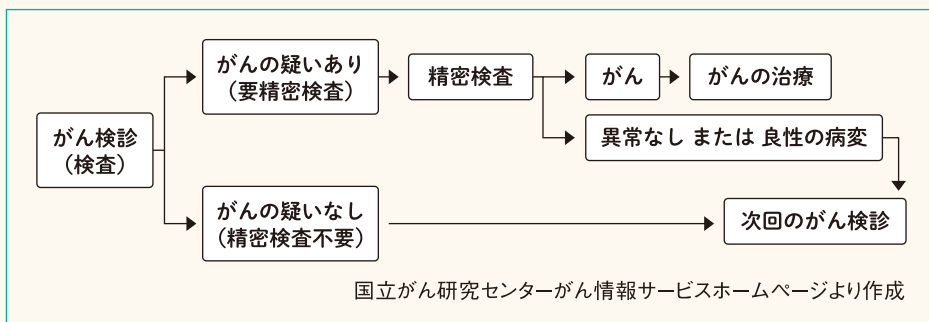
がん検診の目的は、がんを早期に発見し適切な治療を行うことで、がんによる死亡を減らすことです。また、がん検診の対象者は「症状のない方」です。明らかな症状がある方には、適切な検査や治療が必要になります。**症状がある場合は、がん検診ではなく必ず医療機関を受診しましょう。**



精密検査は必ず受けましょう

精密検査が必要と判定された場合は、がんの疑いがあるため、より詳しい検査を行い本当に異常があるかどうかを調べる必要があります。自覚症状がないなどの理由で精密検査を受けないと、発見できるはずのがんを放置してしまうことになります。

がん検診の流れ



がん検診の種類

がん検診には、市区町村が実施主体となり検診を行う「対策型検診」と、人間ドックなどの「任意型検診」の2種類があります。「対策型検診」は、がん検診の専門家やがん医療の専門家などから構成される「がん検診事業の評価に関する委員会」において、きちんとしたデータをもとに検討が行われ、対象となるがんの種類、対象者の範囲、検査方法などが決められています。



がん検診の不利益とは？

がんが100%発見できるわけではないこと（偽陰性）や、がんではないのにがんの疑いがあると判定されること（偽陽性）などがあります。

対策型検診

市区町村が実施主体となり公的に行うがん検診

- がんの死亡率を下げることを目的として、公共政策として行うがん検診
- 実施医療機関や保健所などで実施
- 費用は無料または一部自己負担

福岡市健康づくりサポートセンターでは、主に休日・夜間に、福岡市が実施するがん検診のうち次の5つを実施しています。

胃がん

乳がん

肺がん

子宮頸がん

大腸がん

任意型検診

医療機関や検診機関が任意で行うがん検診

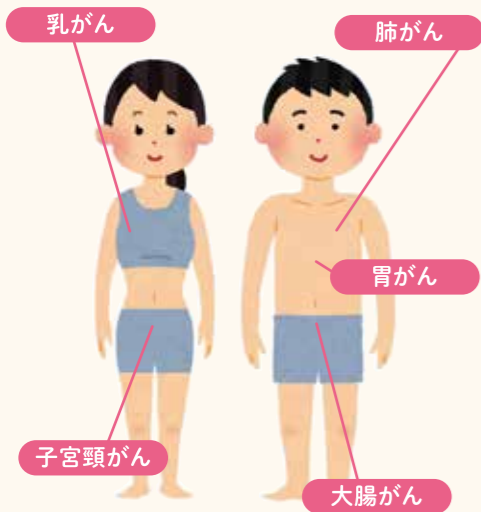
- 対策型検診以外のもの
- 人間ドックなど個々の受診者への対応が可能
- 基本的に費用は全額自己負担



がん検診についてお問い合わせの多いご質問にお答えします！「コチラ



2 STUDY&TRY! がん検診 Q&A



乳がん マンモグラフィ検査

乳房専用のX線撮影を行います。視触診では発見できない石灰化やしこりを、画像として診断します。

50歳前後の発見が最も多く、日本人女性の11人に1人が罹患。月に一度、自分で見たり触ったり異常がないかチェックしましょう。



Q マンモグラフィ撮影は痛いと聞きますが、なぜ？

A マンモグラフィ撮影では、乳房内部の様子をより鮮明に映し出し、被曝量を少なくするために、乳房を挟んで可能な限り薄く伸ばして撮影します。そのため、痛みを伴うことがあります。月経前は乳房が張ることからより強い痛みが生じるため、月経前を避けた受診がおすすめです。

Q 視触診・超音波検査を受けたいのですが。

A 福岡市が実施する乳がん検診には、視触診・超音波検査は含まれていません。ご希望の場合は医療機関にご相談ください。

Q 50歳代以上は1方向、40歳代は2方向なのはなぜ？

A 40歳代は、50歳代以上の方より乳腺の密度が比較的高く、しこりなどが乳腺に隠れて見つけづらいことがあるため2方向となっています。

子宮頸がん 子宮頸部粘膜の細胞診

子宮の入り口(頸部)の組織をブラシや綿棒で採取し、がん細胞の有無やその種類を調べます。がん細胞に進行する前の正常でない細胞を検査で見つけることができます。



子宮頸がんは、ヒトパピローマウイルス(HPV)の感染が関連しており、年間約1万人が罹患。30~40歳代が多く、最近では20歳代でも増加傾向にあります。

Q 子宮頸がん検診は、なぜ2年に1回なのですか？

A 子宮頸がんは一般的に非常にゆっくりと進行し、前がん状態から進行がんへなるには2~3年かかるといわれています。そのため、2年に1回の受診頻度でも有効であるというデータも多く、隔年の受診とされています。しかし、気になる症状のある方などは医療機関を受診してください。

Q なぜ20歳から検診の対象者なのですか？

A 子宮頸がんは若い世代でも罹患しやすく、20歳からの検診が推奨されています。がんは若い頃にはならないものと考えがちですが、正しく理解し、20歳代から子宮頸がん検診を受けましょう。



Q 子宮体がん検診を受けたいのですが。

A 福岡市が実施する子宮頸がん検診には、子宮体がん検診は含まれていません。子宮体がん検診を希望される、または不正出血などの症状がある方は医療機関にご相談ください。

肺がん 胸部X線検査、喀痰細胞診検査

胸部をX線で撮影します。ハイリスク者(※)で希望の方には、痰を採取しがん細胞の有無を調べる「喀痰細胞診検査」を行います。

※(タバコの1日本数)×(喫煙年数)が600以上の人

死亡者数男性1位・女性2位。肺がんの最大リスクはタバコで、男性喫煙者が肺がんになる確率は非喫煙者の4.5倍です。検診による早期発見が非常に重要です。



Q 胸部X線検査の際の被曝が心配です。危険性がありますか？

A X線撮影機器は飛躍的に改善され、現在の胸部X線検査の被曝量はきわめて少なく、人体へ影響を及ぼすほどではありません。ただし、妊娠中またはその可能性がある方は、事前にご相談ください。

胃がん

胃壁の最も内側の粘膜細胞ががん細胞になり、進行とともに広がります。日本人は罹患しやすいがんですが、早期発見・早期治療で十分に治療する可能性があります。

バリウムによる胃透視検査

造影剤であるバリウムと発泡剤を飲みX線で胃の形や粘膜を観察します。



胃内視鏡(胃カメラ)検査

胃の中を直接観察する検査。口や鼻から内視鏡を挿入し胃の粘膜の状態を観察します。



Q 胃透視検査のバリウムや下剤はなぜ必要？



A 胃自体はX線に写らないのでX線が反応する物質(バリウム)を胃壁に塗り付ける必要があります。そのため、検査前に飲食制限をして胃の中を空にします。また、検査台上で体を回転させるため、めまいや体力に自信のない方は胃内視鏡(胃カメラ)検査をおすすめします。検査後は、バリウムが腸管内で固まることによる腸閉塞を予防するために下剤を服用します。

大腸がん 便潜血検査

便の表面を採取し血液が混ざっているかを調べる検査。目に見えないわずかな出血も検知することができます。精密検査が必要と判定された場合は、必ず医療機関を受診しましょう。



40歳代から増え始め罹患率は増加傾向にあります。比較的治療しやすく、早期発見が重要です。高齢になるほどリスクが高くなります。

Q 便に血があるかを見るだけで大腸がんを発見できますか？

A 大腸がんや大腸にポリープが発生していると、そこから出血することが多く便に血が付着します。ただし、大きながんでもいつも出血しているわけではないため見逃しが起こることや、別の原因で出血している場合など大腸がんではないのに疑わしいと判定されることもあります。しかし、便潜血検査を受けた人では大腸がんによる死亡率が大幅に減ることが報告されていますので、毎年検診を受けて健康状態を確認しましょう。

総合健診のごあんない

2020年4月
▶2020年6月

要予約

託児可能 (500円)

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。お気軽にお問い合わせください。

項目	概要	開催日や時間など	対象者	料金
よかドック				
よかドック30				
胃がん検診	胃透視			
	胃内視鏡			
乳がん検診				
子宮頸がん検診				
大腸がん検診				
肺がん検診 (胸部X線撮影)				
骨粗しょう症検査				

総合健診カレンダー

土曜・日曜・祝日…9時～10時

火曜日…18時～19時

4月 日 月 火 水 木 金 土

・ ・ ・ 1 2 3 4

5 6 7 8 9 10 11

12 13 14 15 16 17 18

19 20 21 22 23 24 25

26 27 28 29 30 ・ ・

5月 日 月 火 水 木 金 土

・ ・ ・ ・ ・ 1 2

3 4 5 6 7 8 9

10 11 12 13 14 15 16

17 18 19 20 21 22 23

24 25 26 27 28 29 30

31 ・ ・ ・ ・ ・

6月 日 月 火 水 木 金 土

・ 1 2 3 4 5 6

7 8 9 10 11 12 13

14 15 16 17 18 19 20

21 22 23 24 25 26 27

28 29 30 ・ ・ ・ ・

マークの日は子宮頸がん検診を

女性医師が行います。

よかドックは全日程女性医師です。

(※1) 胃がんリスク検査は、将来胃がんになるリスクを判定するための検査で、胃がんを発見する検査ではありません。ピロリ菌の除菌に要する費用は、保険診療の対象となります。

各教室のごあんない


2020年4月
▶2020年6月

要予約

託児可能 (500円)

開催日や時間など 料金 対象者

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

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・簡易な肺年齢の測定。日 5/20(水) 18時30分～20時 料 1,000円 対 たばこをやめたいと考えている方
1日糖尿病教室	糖尿病の基礎講習、適切な食事、運動療法、ヘルシーランチの実食など。日 ①4/11(土)②5/9(土)③6/13(土) 10時～15時 料 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
気軽に 糖尿病教室	糖尿病の基礎講習、料理モデルを使った食事チェック、運動療法など。日 5/29(金) 13時30分～15時30分 料 500円(同伴者も同じ) 対 糖尿病や食事について学びたい方
歯周病予防教室 (歯周病検診)	歯科医による虫歯・歯周病の検診、ブラッシング指導、歯周病対策など。日 ①4/26(日)②5/24(日)③6/28(日) (総合健診と同時受診可) 10時～12時 料 1,000円 対 歯周病が気になる方(18歳以上)
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」受診の方は、その結果に応じて指導します。日 年末年始(12/29～1/3)を除く日の9時～17時 料 無料 対 健康の保持に興味がある30歳代市民の方
ニコニコペース 健康教室	スポーツドクターや健康運動指導士と一緒に、自分に合ったペースを守りながら楽しく歩きます。※最初と最後に血圧測定をします。日 ①4/18(土)②5/16(土)③6/20(土) (毎月第3土曜開催) 14時～16時 料 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
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付けます。実技、講義など。初回と3カ月後に体力年齢と体組成測定をします。日 ①4/2～4/23②5/7～5/28③6/4～6/25の各木曜4講座+3カ月後のフォロー教室(全5回1セット)、19時～(2時間程度) 料 1,000円(1セット) 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)
楽しくおいしく 健康料理教室	講習と調理実習を通して、毎日の食生活ですぐに実践できるバランスのよい「食」を学びます。イメージ▶  日 ①4/25(土)②6/25(木) 10時～13時30分 料 1,000円 対 健康食について学びたい方

各教室および総合健診の詳細についてはホームページをご参照ください。

にこにこルーム50分教室のごあんない

2020年4月 ▶ 2020年6月

運動不足解消エアロ

音楽に合わせた有酸素運動。エアロ(30分)、ストレッチなど。
日 ①月曜13:30②火曜18:40③金曜11:10④金曜18:40

ロコモ撃退かんたんエアロ

どなたでも参加できるシンプルな動きで体力づくり!エアロ40分+
筋肉コンディショニングなど。日 ①水曜11:10②土曜13:30

身体の中からエクササイズ

腰を動かす運動を中心に体幹を鍛えます。日 水曜14:30

柔軟性向上ストレッチ

全身の筋肉をしっかり伸ばし、しなやかな身体に! 日 水曜10:10

介護予防ストレッチ & 筋トレ

要介護にならないための運動を実践します。日 月曜14:30

姿勢改善 はじめてのピラティス

正しい姿勢を習得することで心身の調和がとれ、日常生活の動作も快適に。日 ①火曜10:10②木曜14:30

認知症予防社交ダンス

認知症予防に有効といわれる社交ダンス。リフレッシュに! 日 火曜15:15

介護予防運動教室

身体をほぐし、腰痛、膝痛、肩こり解消および脂肪を燃やし、骨・
筋肉のつくり方の理論と実技。日 火曜13:30

メンテナンスヨガ

硬くなった身体をほぐし身体と心をリセットします。日 金曜19:40

基礎体力アップストレッチ&筋トレ

基礎体力をアップするための運動を実践します。日 金曜10:10

転倒予防ストレッチ&筋トレ

転倒しないための運動を実践します。日 水曜13:30



1回500円教室
当日OK!予約不要!

祝日は休講です 開催日や時間など

身体づくりに
お友だちづくりに
ご利用ください!



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 ①月曜10:10②月曜11:10

メタボ予防筋トレ教室

筋トレで基礎代謝をアップさせ、太りにくい身体づくりを目指します。
動脈硬化、メタボ予防に! 日 木曜13:30

筋肉をためる貯筋運動

いつまでも自分で行きたいところに行ける身体づくり。日 火曜11:10

親子リズム体操教室

運動の基本「走・跳・投」をベースに、運動の楽しさに加え社
会性や積極性も学べます。日 土曜11:10 ※保護者同伴

呼吸法をとり入れたロコモ予防教室

呼吸法・脳トレ・ロコモ予防のエクササイズを提供します。
日 木曜10:10

バランスカアップバレエストレッチ

バレエの要素を取り入れたストレッチやエクササイズでバランス力
を高め強くしなやかな身体をつくります。日 土曜14:30

むくみ解消改善ヨガ体操

タオルを用いてリンパの流れを優しく促し、簡単なヨガのポーズで
むくみを改善していきます。日 木曜11:10

心と体を整えるエクササイズ

目標は落ち気味な気力と体力の維持。日 土曜10:10

- 教室は急きよ、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。
- 運動しやすい服装でお越しください。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。
- 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。
- 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。

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 あいれふ4階

☎ 092-751-7778 FAX 092-751-2572

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

交通のご案内

- 〈地下鉄〉「赤坂」駅(3番出口)より徒歩約4分
- 〈西鉄バス〉「長浜2丁目」バス停より徒歩約1分(那の津通り)
- 「法務局前」バス停より徒歩約3分(昭和通り)
- 「赤坂門」バス停より徒歩約4分(明治通り)

ホームページは
ここから!



あいれふ