

大正区民のための 女性の健康ガイドブック

女性は年齢やライフスタイルの変化とともに、かかりやすい病気も変化していきます。仕事や家族のことだけでなく、自分の健康も大切にしましょう！

子宮頸がん

- **20～30 歳代の若い女性**に増えています。
- 毎年 1 万人がかかり、3 千人が亡くなっています。
- 大正区の子宮頸がん検診の受診率は 4.9%で、大阪市 24 区の中で最下位です。

(令和 4 年度大阪市子宮頸がん検診データより)

→1・2ページ



乳がん

- 女性のがんの中で最も多く、**9 人に 1 人**がかかるがんです。
- **30 歳代**から増え始めます。

→3・4ページ



骨粗しょう症

- 女性ホルモンの減少に伴い、**閉経後**は骨量が減少します。
- 症状がないまま進行し、骨折して初めて骨粗しょう症と診断される方が多いです。

→5ページ



肥満

- 大正区の肥満者の割合は、大阪市 24 区の中で**最も多く**、女性の**5 人に 1 人**が肥満に該当します。

(令和 4 年度大阪市国民健康保険特定健診受診者データより)

- 肥満は血管の老化（動脈硬化）を進ませ、心筋梗塞や脳卒中など重大な病気のリスクを高めます。



→6ページ

詳しくは、次からのページをご覧ください⇒

けい 子宮頸がん

子宮頸がんとは

子宮の入り口にできるがんです。初期には自覚症状がほとんどありません。

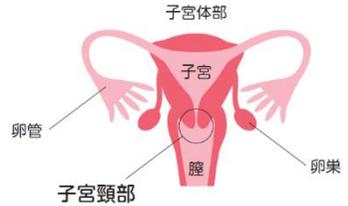
ヒトパピローマウイルス（HPV）の感染が主な原因です。

性経験のある女性の大半が生涯に一度は感染します。

多くの場合、感染は一過性で自然に消えますが、

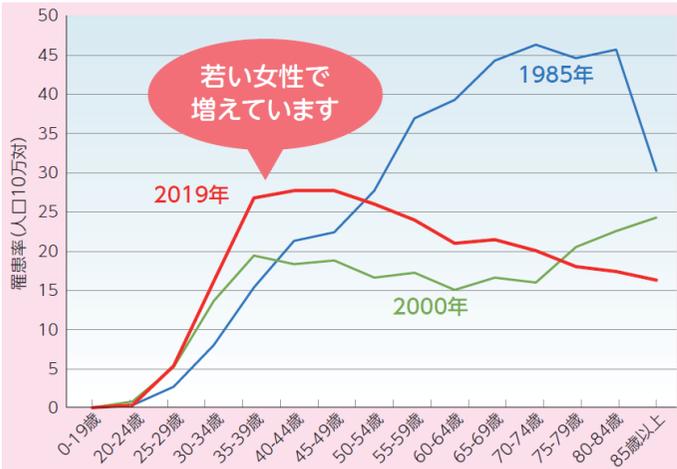
一部は持続感染し、がんになります。

HPVの感染を防ぐことができるHPVワクチンは子宮頸がんの原因の90%を予防できます。



出典：国立がん研究センター がん対策研究所 「知ってください ヒトパピローマウイルス（HPV）」と子宮頸がんのこと

子宮頸がんの年齢別罹患率の推移



出典：国立がん研究センター がん対策研究所 「知ってください ヒトパピローマウイルス（HPV）」と子宮頸がんのこと

子宮頸がんはHPVワクチンと検診で予防できます

子宮頸がんを予防できるHPVワクチンがあります。詳しくはこちら→



子宮頸がん予防（HPV）ワクチンの接種について（大阪市ホームページ）

子宮頸がん検診の流れ

【対象：20歳以上】

検査：子宮頸部細胞診

受診間隔：2年に1回

実施場所：取扱医療機関
(右記のQRコード参照)



大阪市民の方は、
400円で受診できます！

子宮頸がん検診を受けましょう
(大阪市ホームページ)

①取扱医療機関へ予約を入れる

月経終了後3日以上経ってからの受診をおすすめします。



②検診を受ける

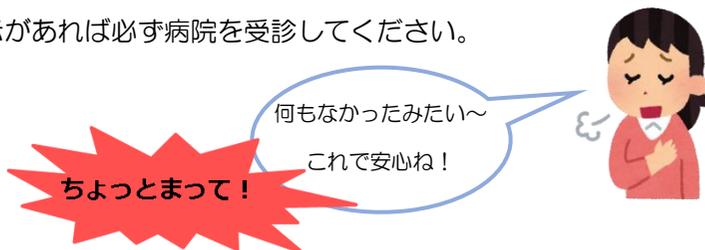
子宮頸部を軽くこすって細胞を取り、
がん細胞がないかを調べます。



③結果を受け取る

受診後必ず結果を確認しましょう。

精密検査の指示があれば必ず病院を受診してください。



**異常がなかった場合も今後絶対にがんにならないという訳ではありません。
早期発見のためにも2年に1回検診を受けましょう！**

※不正性器出血など自覚症状がある場合は、検診を受けるのではなく、医療機関を受診してください。

乳がん

乳がんとは

乳がんは女性のがんの中で最も多く、9人に1人がかかるといわれています。

30歳代から増え始めます。

症状は・・・

- ・乳房のしこり
- ・乳頭がへこんだり出血する
- ・乳房のくぼみなど皮膚の変化
- ・脇の下や鎖骨の近くのリンパ節の腫れなど

乳がん検診とは

●超音波検査 <30歳代>



乳房の状態を
超音波画像で
確認します。

受診頻度：1年に1回
費用：1,000円

●マンモグラフィ <40歳以上>



透明なプラスチック板で乳房を片方ずつはさみ、平たく引き伸ばしてエックス線撮影を行います。

医療機関によっては視触診検査を併用する場合があります。

受診頻度：2年に1回
費用：1,500円



年齢によって検査方法が異なります。
授乳中の方は、**卒乳後**をおすすめします。

乳がん検診については右記のQRコードをご覧ください。



乳がん検診を受けましょう
(大阪市ホームページ)

今日からはじめるブレスト・アウェアネス

自分の乳房の状態に日頃から関心をもち、
乳房を意識して生活することを「ブレスト・アウェアネス」といいます。

ブレスト・アウェアネスの4つのポイント

(参考：日本乳癌学会；患者さんのための乳がん診療ガイドライン 2019年版、金原出版、2019、P39)



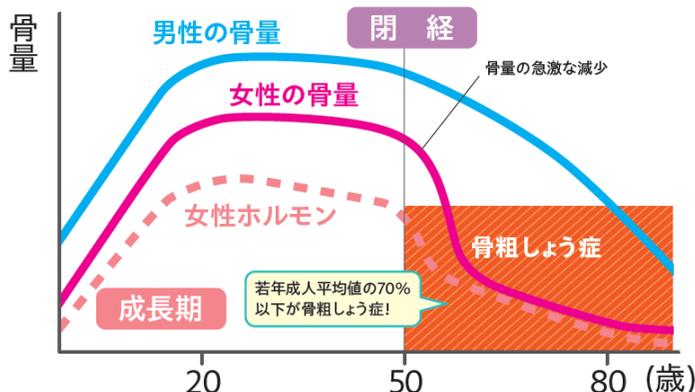
乳房のセルフチェックで、明らかなしこりや乳首からの分泌液（血が混ざっている）などがある場合は、乳がん検診を受けずに、速やかに乳腺専門医の医療機関で診察をしてください。

骨粗しょう症

骨粗しょう症とは

骨の代謝バランスが崩れ、骨がもろくなった状態です。症状がないまま進行し骨折して初めて「骨粗しょう症」と診断される方が多いです。

年齢と閉経に伴う骨量の変化（概念図）



注) 若年成人平均値(腰椎では20~44歳、大腿骨近位部では20~29歳)
出典:骨粗鬆症 検診・保健指導マニュアル 第2版, 2015.

女性ホルモンの減少に伴い、骨量が減少します。

そのため、閉経後の女性は、骨粗しょう症になりやすいです。



まずは**骨粗しょう症検診**で自分の骨量を知りましょう。

骨粗しょう症検診とは

対象：18歳以上

大正区骨粗しょう症検診申し込み⇒



費用：**無料**

受診間隔：1年に1回

実施場所：保健福祉センター

超音波測定法により、踵骨(かかと)の骨量を測定します。

裸足になって
片足をいれるだけ



肥満

肥満はメタボリックドミノの始まり

肥満は、**食べ過ぎ**と**運動不足**により起こります。

メタボリックシンドロームはさまざまな病気のリスクとなりますが、

その始まりは肥満です。

進行すると高血糖、高血圧、

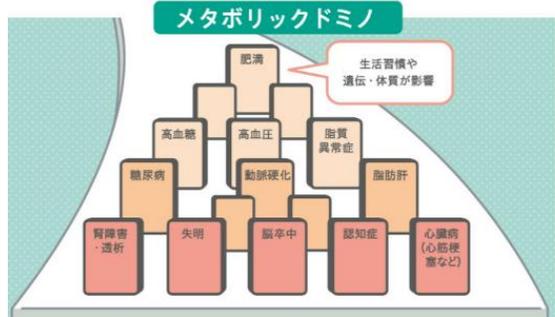
脂質異常症となり、さらに

心筋梗塞や脳卒中など

重大な病気になります。

連鎖を起こさないために

肥満を予防しましょう。



日本臨牀 2003;61:1837 を参考に作成
厚生労働省 e-健康づくりネット 肥満予防

適正体重を維持しよう

(生活習慣病予防のための目標 BMI)

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

18~49歳	50~64歳	65歳以上
18.5~24.9	20.0~24.9	21.5~24.9

(参考) 日本人の食事摂取基準 (2020 年版)

「肥満」や「やせ」ではなく、**適正体重を維持することが大切です!**

肥満を予防するために

- 適正体重を目指そう
- 今より 10 分多く、体をうごかそう
- 規則正しい食生活と食べ過ぎに注意

運動と食事

どちらも大切!



☆特定健診を受けましょう

知らない間に生活習慣病が進んでいるかも!

40 歳以上の方は年に 1 回**特定健診**を受けましょう。

大阪市国民健康保険の
特定健診



特定健診は各医療保険者が実施しています。ご自身が加入している医療保険者の案内に従って受診してください。

お得に検診を受けましょう！

早期のがんは9割以上治ることが多いです。
早期発見のために、定期的ながん検診を受けましょう！



←大阪市ホームページ
「大阪市のがん検診」

大阪市 がん検診	検診方法	対象者	料金	実施機関	
				保健福祉 センター	取扱 医療機関
胃がん	胃部エックス線検査 (バリウム検査)	50歳以上	500円	—	○
	胃内視鏡検査	50歳以上	1,500円	—	○
大腸がん	便潜血検査	40歳以上	300円	○	○
肺がん	胸部エックス線検査	40歳以上	無料	○	○
	かく痰検査	50歳以上のハイリスクの方 (1日の喫煙本数×喫煙年数が 600以上)	400円	○	○
子宮頸がん	子宮頸部の細胞診	20歳以上の女性	400円	—	○
乳がん	マンモグラフィ検査	40歳以上の女性	1,500円	○	○
	超音波検査	30歳代の女性	1,000円	—	○

※勤務先などで大阪市がん検診と同程度の検診を受診できる方は、勤務先などで受診してください。
※乳がん検診では、授乳中の方は断乳後の受診をおすすめします。
※自覚症状がある方は、検診ではなく医療機関を受診してください。

骨粗しょう症検診・歯科検診・歯周病検診

検診項目	検診方法	対象者	料金	実施機関	
				保健福祉センター	取扱医療機関
骨粗しょう症検診	超音波で骨量を測定	18歳以上	無料	○	—
歯科相談	歯科医師による助言・指導	大阪市民の方	無料	○	—
歯周病検診	問診及び口腔内診査 (治療は含みません)	対象年齢あり※	500円	—	○



←大阪市骨粗しょう症検診



←大阪市歯周病検診

検診の受診・申し込みに関すること
大正区役所 保健福祉課（健康づくり）
06-4394-9882

健康に関するご相談
大正区役所 保健福祉課（保健活動）
06-4394-9968

令和6年10月発行