

まだ先の話…

って思っていない？

はじめませんか、  
子宮頸がん検診

20代からできるがん予防。  
自分のため、大切な未来のため。  
2年に一度は検診を受けましょう。

子宮頸がん検診は  
20歳から受けられます。

(公財)北海道対がん協会  
旭川がん検診センター

ご予約は0120-972-489

がん検診は公的な補助が使えます。  
お住まいの市町村へお問合せください。

旭川市民の料金については裏面をご覧ください。



## 一緒に受けませんか？ HPV 検査



子宮頸がんの主な原因に「ヒトパピローマウイルス(HPV)」の感染があります。このウイルスは増殖のためヒトに感染し、**若い人ほど感染率が高い特徴があります。**子宮頸がん検診と合わせて受けることで、子宮頸がんの早期発見につながります。特に、**今後の妊娠・出産を考えている方**はまず一度受けられることをおすすめします。

\*検査には子宮頸がん検診で採取した細胞の一部を使うため、体の負担は増えません。

### 子宮・乳がん検診のご案内(旭川市民の方)

旭川市にお住まいの方は補助により下記料金でがん検診が受診できます。

子宮頸がん検診	20歳以上 (2年に1度)	国保	300円
		その他	700円
HPV検査 (※子宮頸がん 受診者のみ)	20~48歳 (2年に一度)	国保	300円
		その他	500円
乳がん検診 (マンモグラフィ検査)	40歳以上 (2年に1度)	国保	300円
		その他	~48歳：900円
			50~68歳：700円

\*70歳以上の方は無料になります。

令和5年度の子宮・乳がん検診は以下の方が補助対象となります。(70歳以上の方も同様です)

昭和 生まれの方	平成 生まれの方
奇数年で4/2から12/31生まれ	奇数年で1/1から4/1生まれ
偶数年で1/1から4/1生まれ	偶数年で1/1から12/31生まれ

☆補助の対象外の場合でも**検診が受診できる場合があります！**

前年度(令和4年4月~令和5年3月末)に**未受診**であれば旭川市保健所で証明書の発行を受け、補助を繰り越して利用できます。下記の番号へ連絡し、保健所より送られた証明書を当日お持ちください。

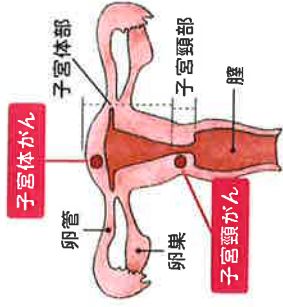
注：補助がない場合、子宮がん検診は6,105円、乳がん検診は6,512円の自己負担になります。

申請先：旭川保健所 健康推進課健康推進係(直通：25-6315)

## 子宮頸がん

ワクチン接種と定期的な検診で予防と早期発見を

子宮頸がんは、子宮の入り口(頸部)に多く発生します。主な原因は、性行為によるHPV感染が自然に排除されない持続感染です。

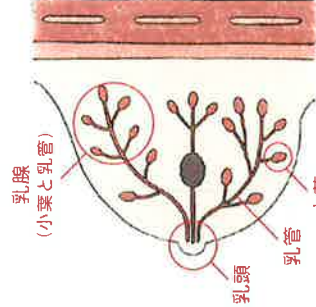


HPVワクチンは、子宮頸がん全体の50～70%の原因とされる2種類のヒトパピローマウイルス(16型と18型)などの持続感染等に対して予防効果をもつワクチンです。罹患ピークは40代ですが、若年層からの予防が大切。予防につながるワクチン接種と、20歳からは2年に1回、子宮頸がん検診を必ず受診しましょう。

## 乳がん

プレスト・アウエアネスと定期的な検診で早期発見を

乳がんは多くの場合、母乳を乳頭まで運ぶ乳腺から発生します。リスク要因としては、飲酒や喫煙、閉経後の肥満、一親等の乳がんの家族歴などがあげられます。



乳がんは、自分の乳房の状態に日頃から関心を持って生活すること(プレスト・アウエアネス)と、40歳から2年に1回の乳がん検診で、早期発見につながります。まずは自分の乳房の状態を知るために、月に1度は日を決めて、乳房のセルフチェック。40歳からは2年に1回、乳がん検診を必ず受診しましょう。

## HPVワクチンと検診で予防を

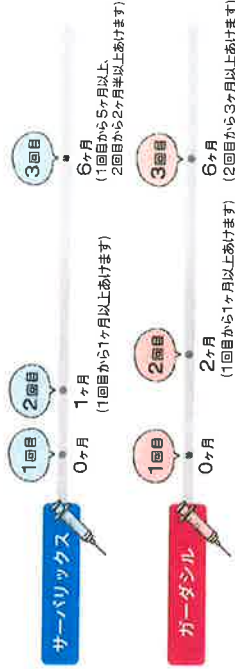
HPVワクチンは2006年に欧米で開発されて以来、世界保健機関(WHO)が接種を推奨しています。現在100カ国以上で公的な予防接種が実施され、公費助成による接種が早期に始まった一部の国では、子宮頸がんを予防する効果を示すデータも出てきています。

### スウェーデンで公表されたHPVワクチン(4価)の効果



日本では2013年4月から、小学6年生～高校1年生に相当する女性を対象に、公費による定期予防接種が始まりました。ワクチンは、2価ワクチン(サーバリックス)、4価ワクチン(ガーダシル)、9価ワクチン(シルガード9)の3種ありますが、現在、公費助成の対象となっているのはサーバリックスとガーダシルで、どちらも1年以内に計3回接種します。

### 一般的な接種スケジュール



※接種による疼痛や体調の変化があれば、接種した医療機関に相談してください。

定期接種の対象者への個別通知など、積極的勧奨を中止していた期間(2013年6月～2022年3月)に接種機会を逃してしまった人へのキャッチアップ接種は、2022年4月から3年間、無料で実施されます。子宮頸がんとHPVワクチンに関する詳しい情報は、厚生省HPで確認してください。

※2022年2月時点での情報により作成しています。



厚生労働省 子宮頸がん

発行：2022年4月 無断転載を禁止します  
公益財団法人日本対がん協会  
東京都中央区築地5-3-3 築地浜離宮ビル7階  
TEL 03-3541-4771 <https://www.jcancer.jp/>



## 女性のがんと健康

～ライフステージでがんと健康を考える～



## 公益財団法人北海道対がん協会

**札幌** がん検診センター 011-748-5522  
札幌市東区北26条 真14丁目1番15号

**旭川** がん検診センター 0120-972-489  
旭川市末広東2条 6丁目6番10号

**釧路** がん検診センター 0154-37-3370  
釧路市愛国東 2丁目3番1号

# 「ライフステージで考えよう！ 女性のがんと健康」

それぞれの年代で健康リスクに特徴があるように、がんも例外ではありません。がんの予防や健康のために、思春期のうちから自分でできること、自分でできないこと、とは？

## 思春期

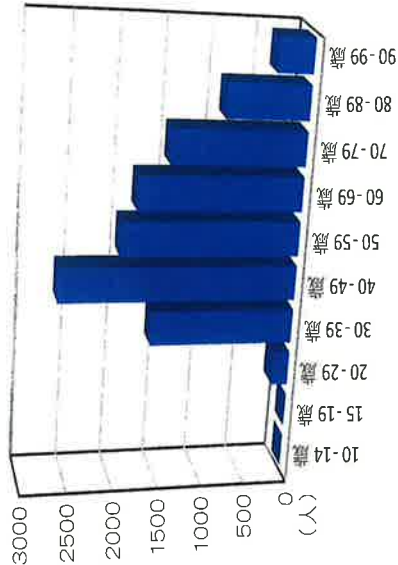
## 今からできること

女性ホルモンの影響を受け、生理不順やかからだの変化で不安になったとき、すぐに相談できる病院やクリニックはありますか？自分のからだやがんのこと、どれくらい知っていますか？

- Point 1 がんにかかるリスク、がんの予防やリスクを減らす知識を身につけましょう
- Point 2 HPV 感染症を防ぐ、HPVワクチン（子宮頸がんワクチン）を接種しましょう
- Point 3 ちょっとした不安や悩みを相談できる、婦人科のかかりつけ医をつくりましょう
- Point 4 栄養バランスの取れた食事をとり、過度なダイエットは控えましょう

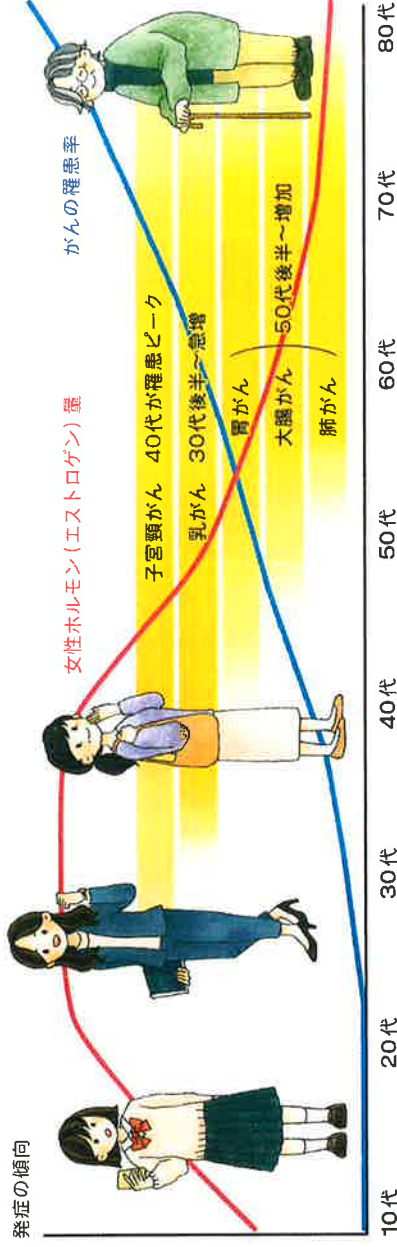
HPVワクチンによる予防をめざす子宮頸がんのように、「予防が期待できるがん」は限られています。自分のからだのことを知り、これから描くキャリアプランに、健康目標も組み入れましょう。

〔子宮頸がんの年齢別罹患患者数〕



国立がん研究センター・がん情報サービス「がん登録・統計」をもとに作成

〔女性ホルモンの影響を大きく受ける女性のライフステージごとのがん発症の傾向イメージ〕



## 20代～

## 忙しくても忘れない

国立がん研究センターなどは2019年秋、「15歳～39歳のAYA世代\*のがんは、女性が76%を占める」という、驚くような数字を発表しました。この世代のがん患者の4人に3人は女性です。AYA世代のがん男女比



AYA世代\*…思春期から若年青年のこと

Point 5 自分のからだを大切にすること

20歳になると、人生で初めてのがん検診の案内が市区町村から届きます。子宮頸がん検診です。子宮頸がんは20代から増え始め、罹患した場合、30代までにがんの治療で子宮を失って（妊娠できなくなつて）しまう人は、毎年約1,200人います。

仕事や趣味、家事や育児、なにかのため、だれかのための夢中な時間は、健康なからだからこそ楽しめます。まずは自分のため、家族のためにも、自分のからだを大切に。定期的な検診は必ず受診して、からだに不安があるときは、かかりつけ医にすぐ相談する習慣を身につけましょう。

## 40代～

## 来たる変化に備えよう

40代後半から50代、60代、更年期・閉経という女性ホルモンの大きな変化を迎えます。そして、閉経後の増加が顕著なのが乳がんです。リスクを減らすにはどうしたらよいでしょうか。

Point 6 日ごろから適度な運動習慣を身につける

Point 7 定期的な検診を忘れずに受ける

閉経後の肥満は乳がんのリスクを高めます。そのリスクを下げるのは運動です。子宮頸がんも乳がんも、早期発見と適切な治療で、9割以上が治癒します。女性のがん死亡で最も多い大腸がんも、検診で早期に発見できます。早期発見ができれば、からだに負担の少ない治療ですんだり、入院日数が短くですんだり、一般的に医療費の負担も少なく、治療前の生活に早く戻れ、職場復帰も早まります。

2人に1人ががんになる現代。ライフステージの各段階でリスクが高まるがんがあることを知り、自分でできる健康管理を続けましょう。そして、自分でできないことは、定期検診を受診して、かかりつけ医をもつなどの外部のサポートを受けて、日々を健康に過ごしましょう。

# がん検診 私にできる がん対策