

小学校6年～
高校1年相当 **子宮頸がんワクチン** 予防

HPV（ヒトパピローマウイルス）の感染がきっかけでおこる子宮頸がん。日本では、小学校6年～高校1年相当の女の子は公費でHPVの感染を防ぐワクチンを受けることができます（イギリス、オーストラリアなどでは女の子の約8割が受けている予防接種で、合計3回接種します）。筋肉注射で、接種を受けた部分の痛みや腫れ、赤みなどの症状が起こることがあります。現在は積極的な接種勧奨が差し控えられていますが、予防接種を中止するものではなく、有効性とリスクを十分理解した上で希望する場合に接種を受けることができます。

がん検診で早期にみつけよう！

20歳～
受診できます **子宮頸がん検診** 2年に1回
(子宮体がん検診は、医師が必要と認めた場合)



40歳～
受診できます **乳がん検診** 2年に1回
問診+マンモグラフィ
30才から超音波検診を受けることができます

女性がかかるがんの第1位は**乳がん**！

大腸がん 年1回
肺がん 年1回

がん検診のお問い合わせは…

50歳～
受診できます **胃がん** 2年に1回



フィットネスプログラムがスタートしました

料金 **¥300**

事前予約定員制
20人/時間

火～金 / 祝日

- ① 10:05～10:50
- ② 19:05～19:50
- ③ 20:05～20:50

土・日

- ① 10:05～10:50
- ② 14:05～14:50
- ③ 19:05～19:50

予約方法 予約システムまたは電話

プログラム例

- ① ロコモ予防体操
- ② からだ楽々ほぐしエアロ
- ③ ボディメイクエアロ
- ④ パワーエアロ
- ⑤ ピラティス
- ⑥ 燃焼サーキット
- ⑦ からだ調整ストレッチ

ひたちなか市総合運動公園・総合体育館
〒312-0005 ひたちなか市新光町49 ☎029(273)9370

このリーフレットは令和3年度茨城県企画提案型がん対策推進事業からの補助金を受けて作成しました



フィットネス予約サイト

わたしの元気は みんなの元気

ピンクリボンウォークinひたちなか



Pink ribbon Walk 2021

10/9 土

午前 10:00～
参加料無料



↑申し込みはこちら

集合場所

ひたちなか市
総合運動公園
レクリエーション広場

主催 公益財団法人ひたちなか市生活・文化・スポーツ公社
共催 ひたちなか市・水戸ヤクルト販売株式会社
後援 ひたちなか市教育委員会・ひたちなか市体育協会

プラス10分歩こう！



① 10分歩くと
おおよそ 1000歩♡
いつものウォークに
プラス10分！

② ストレス発散には
「ウォーキング」が
効果的

③ ふくらはぎは
「第2の心臓」。
血液の循環がよくなっ
て、疲労物質がたまり
にくくなる。

④ 歩くと
精神を安定させる
セロトニンが増える！

参考/スポーツ庁 Web 広報マガジン テポレターレ
#02 たった「10」分プラスで病気が防げる？
#05 「+10」分のウォーキングから始めるストレス対策

いつものウォークにプラス10分。
寝たきりやうつ病を予防したりできるかも。
ピンクリボンウォークをスタートに、
毎日のウォーキングをはじめてみませんか？

楽しく
歩く
ツール

FUN
+
WALK

スポーツ庁が提供するアプリ「FUN+WALK」。歩くことを「もっと楽しく」プロジェクトで生まれたアプリケーション。ダウンロードしておく、歩数に応じたゲーム機能やクーポン獲得ができます。



Pink ribbon Walk



ピンクリボン (Pink ribbon) は、乳がんの正しい知識を広め、乳がんの早期発見・早期診断・早期治療の大切さを伝え、乳がんになったひとをサポートする世界共通のシンボルマークです。10月はピンクリボン月間。ピンクのバッジをつけて、ピンクリボンの思いを広げてください。



私の元気は みんなの元気！

年齢階級別罹患率 (乳房 2018年)



出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(全国がん登録)

子宮頸がん検診



女性の体のまん中にある「いのちの部屋」子宮。この子宮の入り口の部分「頸部」にできるがんが子宮頸がん(子宮体部にできるのは子宮体がん)です。近年20歳代後半から増えています。

子宮頸がんはヒトパピローマウイルス (HPV: Human Papilloma Virus) の感染が関連しています。小学6年～高校1年に、公費でワクチンを打つことができます。

20歳になったら 子宮頸がん検診を受けることができます。子宮頸部を先にブラシのついた専用の器具でこすって細胞を採り、異常な細胞がないか顕微鏡で調べます。

年齢階級別罹患率 (子宮頸部 2018年)



出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(全国がん登録)



子宮頸がんは テール&ホワイトリボン

月に一度、セルフチェック

1 よく見る



鏡の前で、手をあげたり
いろんな方向から
おっぱいの形の変化や
赤みや腫れがないかチェック

3 しぼる

乳輪から乳頭へ
搾乳するように
しぼって、
乳首から分泌物が
出ないかをチェック。



乳がんは、近年日本人
女性がかかるがんの中では
もっとも頻度の高いがん。
乳汁を分泌する乳腺の小
葉、あるいは乳管の上皮
が悪化したものです。



男性も乳がんになります。
へんだな、と思ったら医療機関を受診しましょう。

乳がん検診って どんなことを するの？



①問診



乳房エックス線検査のことです。
乳房を平らにして撮影します。

②マンモグラフィ検査



40歳以下で検診を受ける場合は、超音波検査がおすすめです。
個別でドックなどで受ける場合も。

③超音波(エコー)検査

40歳になったら、乳がん検診。



月経の終了後、おっぱいの張りや痛みがないときに。
閉経後や生理不順の場合は
毎月同じ日に決めてチェック。

2

の

ふれる



指の腹で「の」の字を
描くように触れ、
しこりがないかチェック。
脇の下も。

4

あおむけで



あおむけに寝た
状態でも確認して
みて。



茨城県指定文化財
乳飲み児を抱く
ハニワ

ひたちなか市でみつかった
日本でただひとつ、赤ちゃん
におっぱいをあげている
ハニワです。ひたちなか市
運蔵文化財調査センターで
展示しています♡

ひたちなか市教育委員会所蔵

なんかへん?
と思ったら、
すぐに
医療機関でみて
もらってね!

異常を
感じたら
乳腺外科へ

総合がん情報サイト

いばらき



茨城県は「がん条例」を決め、
患者自らも治療に積極的に参加
する「参療(さんりょう)」を
めざしています。県の取り組み
ウィッグなどの助成、患者サロ
ンやがんの患者会などの情報に
アクセスできます。

がんお役立ち情報

株式会社日立製作所
ひたちなか総合病院
がん相談支援センター

☎029(354)6843

月～金(病院休日は除く) 8:15～16:30
相談料：無料

がんと診断された時の悩み、療養生活について、
症状や治療についてもっと詳しく聞きたい...etc.,

看護師・臨床心理士、ソーシャルワーカー
があなたの声を受け止めます。ハローワーク
や社会保険労務士ともつながります。
お電話でご予約の上、ご利用ください。
ピアサポート相談、仕事に関する相談、患者サ
ロン、乳がん患者会の開催は、新型コロナウイルス
感染予防のため休止中です。
最新の状況は、ホームページでご確認ください。



がんになっても
ひとりじゃない

ピアサポート いばらき

ピアサポートいばらきは、茨城県のピアサポーター
養成講座を受け、県内がん診療連携拠点病院等に
開設されているピアサポート窓口を担当している
ピアサポーターの有志とその賛同者の会です。
ピアサポーターはがん体験者。あなたの気持ちに
寄り添ってお話をうかがいます。



2021年7月1日、国立がん研究
センターがん対策情報センターが
運営するウェブサイト「がん情報
サービス (<https://ganjoho.jp>)」が
全面リニューアル!
最新の情報を探しやすいサイトに
生まれ変わりました。



がん情報 サービス ganjoho.jp

がんに関する
情報は...



PDFでも提供されています。

がんや健康に関する図書、パンフ
レット、がんサポートブック等を
設置したお役立ちがん情報コーナーが
ひたちなか市内体育館3箇所にできました!
ぜひご利用ください。

がんにかんするいろいろな
お役立ち情報がのっている
「がんサポートブック」。
県内のがん診療連携拠点
病院などで入手できます。



国立がん研究センター・が
ん対策情報センターで出し
ているがんに関する冊子を
ひたちなか市立佐野図書館
でみる事ができます。

設置場所
ひたちなか市
総合体育館
松戸体育館
那珂湊体育館