

予防 小学校6年～ 高校1年相当 **子宮頸がんワクチン**

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。

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** 1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
前立腺がんは血液検査でわかります
女性 大腸がんが死因が1位のトップ！
男性 肺がんが死因が1位のトップ！

50歳～ 受診できます **胃がん** 2年に1回 **前立腺がん**

対象：●女性 ●男女共通 ●男性 **がん検診のお問い合わせは各市町村の窓口へ**

男性乳がん

乳がんになるのは女性だけ？
 実は男性もなります。
 2019年の統計では、その年に新しく乳がんになった97,812人のうち女性は97,142人、男性は670人。
 女性に比べるとごく少数ですが男性も罹患します。
 その症状は、乳房にしこりができたり、乳頭がひきつれたり、出血があったり、皮膚がただれたり、脇の下にしこりができたりします。

部位別がん罹患数(例) 男性
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)

口腔・咽頭	38,463
食道	21,719
胃	36,325
肝臓	34,875
肺	32,997
大腸	27,872
膵臓	25,339
胆のう・膵管	11,964
腎臓	22,285
膵臓	4,688
骨	32,815
計	470
前立腺	17,498
膀胱	20,678
腎・尿路(膀胱除く)	3,316
腎・中絶腎臓系	4,888
甲状腺	19,311
消化器(食道除く)	4,852
多発性骨髄腫	8,396
立位癌	

男性乳がんは50歳～80歳に多いのが特徴。

検査は、問診・視触診、マンモグラフィ、乳房超音波検査など。治療の流れは女性乳がんの場合とほぼ同じです。病期(ステージ)ごとの乳がんの予後は女性乳がんと変わりありません。また家族に乳がんになった人がいる場合は、乳がんになるリスクが通常より高くなります。早期発見が肝心です。おや？変だなと思ったら、乳腺外科・外科のあるクリニックへ。

BC Tube【男性乳がん】男性の乳房にしこりができたらどうする？

(一社) BC Tube (https://bctube.org) の運営するBC大辞典では乳がんの詳しい情報がのっています。

ブレスト・アウェアネス いつもの生活で、

- ①自分のおっぱいの状態はいつもどんな感じ？
- ②おっぱいの変化に気をつけてみる
- ③あれ？なんかへん…と思ったらすぐに乳腺外科へ。
- ④40歳になったら2年に1回乳がん検診♡

1 よく見る 鏡の前で、手をあげたり いろんな方向から

2 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。

おっぱいの形の変化や赤みや腫れがないかチェック

ピンクリボン 10月はピンクリボン月間。
 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。

乳房を意識する。 **日本でただひとつのハニワ**
乳飲み児を抱くハニワ 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。ひたちなか市埋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

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。

4 あおむけ あおむけに寝た状態でも確認してみて。

40歳になったら、乳がん検診
 乳房エックス線検査のことです。乳房を平にして撮影します。

①問診 ②超音波(エコー)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。

ひたちなか市のがん検診はヘルス・ケア・センターへ

参加団体リスト (順不同)

茨城県保健医療部健康推進課
 ひたちなか市健康推進課
 明治牛乳高場宅配センター
 第一生命保険(株)(水戸支社 勝田営業オフィス)
 (公社)茨城県看護協会
 ヒスターズナウ☆つくば
 ピンクリボンクラブひたちのピンパッジ
 乳がん仲間の小さなおしゃべり会 momo♪
 ピアサポートいばらき
 水戸ヤクルト販売(株)
 日立ハイテククーガーズ
 日立 Astemo リヴァーレ
 リリー子ども&スポーツ専門学校
 チームコカ・コーラ
 世界ゆるスポーツ協会
 ひたちなか市レクリエーション協会
 ひたちなか市卓球連盟
 ひたちなか市綱引連盟
 JR水戸支社
 (公財)日立市スポーツ協会
 (一社)日本フリースタイルフットボール協会

協力
 NPO法人J-POSH 日本乳がんピンクリボン運動
 茨城県立中央病院・がん相談支援センター
 ひたちなか総合病院・がん相談支援センター

レモネードスタンドって？

When life gives you lemons, make lemonade
 「小児がん」は、1歳から14歳の子どもたちがかかるがんの総称。日本では年間2000~2300人の子どもたちが小児がん罹患しています(茨城県内では40人前後)。

1996年1月18日にアメリカで生まれたアレックス・スコットちゃんは、誕生日の2日前に「神経芽腫」というがんにかかっていることがわかりました。4歳の時、テレビで子どもたちがレモネードスタンドでお小遣いを稼いでいる映像を見て「がんを治すためのお薬をつくる研究のお金を集めよう」とレモネードスタンドをはじめます。

そのスタンドの名前は「小児がん患者のためのアレックス・レモネード・スタンド」(Alex's Lemonade Stand for Childhood Cancer)。1杯50セントで販売し、その時の売り上げは2000ドルになりました。彼女は亡くなる8歳のときまで、毎年レモネードスタンドを開き、集めた募金は小児がんの治療の研究のために使われました。賛同の輪はアメリカ中に広がり、世界に、そして日本にも広がっています。

小児がん患者会ネットワーク・ヒスターズナウ☆つくばさんも、レモネードスタンドを開いています(会場内開催中！)。

主催 (公財) ひたちなか市生活・文化・スポーツ公社/国営ひたち海浜公園
共催 ひたちなか市
後援 茨城県 ひたちなか市教育委員会 ひたちなか市スポーツ協会

発行/ひたちなか市総合体育館 ☎029-273-9370 茨城県ひたちなか市新光町49
 このリーフレットは令和5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

健康スポーツフェスティバル 2023

気軽にスポーツを楽しんで健康になろう！

10.7 Sat. 10:00~15:00

ひたちなか市 総合運動公園
 受付9:00から
 開会式9:40
 (駐車場無料)

国営ひたち海浜公園
 開園9:30
 受付10:00から
 (入園料無料日 駐車場有料)

2 会場で開催!!

内側にスタンプをおしてね

がんお役立ちマップ

スタンプラリーバージョン



スタンプ5個でオリジナルトートバックを道呈!
(なくなり次第終了です)

国営ひたち海浜公園 海浜公園 9:30開園

展示コーナー

健康づくりPRブースで「元気アップ!リイばらき」ポイントをゲット! 茨城県保健医療部健康推進課

水のステージ

ゴール GOAL

フィニッシュでスタンプ
(時間帯によって総合受付)

スポーツ体験コーナー

ポッチャ、バンボン、フリースタイルフットボールなどが体験できます

沢田道跡

さわだいせき
ひたち海浜公園付近にある江戸時代はじめの塩づくりのムラの跡。千々乱風(ちざらんぼう)の伝説ものこっています。

オオウメガサソウ

オオウメガサソウ
6月の中旬〜中旬に開花する、希少な植物。ひたち海浜公園が南限(北海道、青森県、岩手県、茨城県)。ひたちなか自然の森であることができます。

川子塚古墳

かこづかこふん
ひたちなか市最大の前方後円墳。全長およそ81メートル。阿字ヶ浦駅の近くにあり。ひたちなか市指定史跡。

総合体育館

3Fから見学できます
(観覧席トイレあり)

2Fメインアリーナ

ゆるスポーツに挑戦!!

スポーツ弱者、世界からなくす

ピクトグラミー
らんちスポーツ
シーソー玉入れ
イモムシラグビー

イチヨウの形の照明

ひたちなか市民球場の照明は、イチヨウの形って知ってた? ひたちなか市の木イチヨウの葉をかたどったレアな形の照明です。

タコ

ひたちなか市はタコの加工屋・日本一! 煮たこ、酢たこ、蒸したこなどなど、「みなとのたこめし」も美味しいよ!

スポーツ体験コーナー

女子バスケットボールチームと女子バレーボールチームのスタッフ・OGたちとスポーツ体験しよう!



ひたちなか市を本拠地とする女子バスケットボールチーム、日立ハイテク クーガーズ

ひたちなか市を本拠地とする女子バレーボールチーム、日立 Astemo (アステモ) リヴァーレ



ひたちなか市総合運動公園

レクリエーション広場

総合体育館

1F 小児がん患者のためのレモネードスタンド 10:30~

受付

総合運動公園総合受付
9:00~
開会式
9:40~

12:00スタート
ピンクリボンウォークのスタートはここから



ハニーちゃん
ひたちなか市ピンクリボンウォークのキャラクター。実は「乳癌児を抱くハニワ」。

わたしたちもピンクリボンウォークに参加します。

ピンクリボンウォークのルート 約1.8km

Dream Action Project アスレチックフォーオール! Para走り幅跳び中西麻耶選手による義足の体験会&スポーツワークショップ



WS①11:00~12:00
WS②13:00~14:00
(雨天はサブアリーナで開催)

ほしいも (かんそういも)
ひたちなか・東海・那珂地域は日本一のほしいもの産地。黒ぼく土と潮風がおいしいほしいもを作ります。勝田全国マラソンで完走すると「かんそういも (ほしいも)」がもらえるんだった!

義肢装具士の方に来ていただき、スポーツ義足の体験会をおこないます



がんお役立ちコーナー

お役立ちがん情報コーナーをひたちなか市内体育館3箇所に設置しています。ぜひご利用ください。

いばらき みんなのがん相談室
TEL 029 (222) 1219

がん相談支援センター
TEL 029 (354) 6843

がん情報サービス
ganjoho.jp

ピアサポートいばらき
がんの先輩の声が聞きたいな、と思ったら、そんなときは がんピアサポート。

設置場所
ひたちなか市総合体育館 松戸体育館 那珂中央体育館

茨城県看護協会が運営する、がんの相談窓口。
月~金 9:00~16:00 相談料: 無料

株式会社日立製作所ひたちなか総合病院内にあるがんの相談窓口。
月~金 8:15~16:30 相談料: 無料

がんについて知りたいときは、まずココ。国立がん研究センターが運営するサイト、「がん情報サービス」。

WEBピアサポートなどを開催しています。

デザイン: 茨城県がん対策推進協議会 mama2

1F 総合受付 エントランスプラザ

展示・物販コーナー
参加団体は裏面をおいてね!

虎塚古墳

とらづかこふん
今年で発掘50年を迎えた虎塚古墳。日本初の未開口石室の保存科学調査が行われて、真っ赤なまじりの壁画が描かれていることがわかりました。現在も保存を続けながら春と秋に壁面の公開を行っています。

今年の秋の公開
11月2日(木)~5日(日)、11月9日(木)~12日(日)
問い合わせは、教育委員会総務課文化財室 電話 029-273-0111
内線 7307・7308

B1サブアリーナ

ZUMBA

ダンスが苦手でもOK!
ラテン系や世界の音楽にあわせて早いテンポ、スローなテンポで楽しく体を動かそう! (雨天は武道場で開催)

馬のハニワ

田代史跡「馬達埴輪製作遺跡 (はにわ公園)」は、5世紀~6世紀に古墳にかざるハニワをつくった工場の跡。ハニワ窯や粘土を採った跡、ハニワの工房跡もみられています。

フィットネス①10:15~11:00
フィットネス②11:30~12:15
フィットネス③12:45~13:30

ズンパで汗をながそう!

