

乳がん出前講座

山梨まんまくらぶ

代表 若尾直子

はじめに

山梨県地域がん登録のデータからもわかるように、乳がん検診・子宮頸がん検診の重要性など、女性は、男性と違う健康管理の必要性がある。しかし、検診受診率を見てもこの情報が当事者(年齢的にみて該当する女性)に届いているとは言えない。そこで、当会の活動に協力いただいている企業を訪問し、女性従業員等を対象に、女性の健康に関する出前講座を行うこととした。

実施概要

- ◆実施期間 2013年2月12日 13:00~14:00
- ◆実施対象 ジット株式会社従業員全員(100名)及び
北杜市、甲斐市、南アルプス市、富士川町保険担当者 11名

◆プログラム

第1話	女性の健康とがん検診	○ 山梨県地域がん登録から見た女性と男性の健康管理の違い等を知って、自分の健康管理に役立てる
第2話	乳がんのお話し	○ 乳がんの基礎知識と、乳がん検診のこと
第3話	子宮頸がんのお話し	○ 子宮頸がんの基礎知識と予防・対策について知る
第4話	知っておいてほしいこと	○ NCDとタバコについて考える

- ◆参加者 111名

◆実施形式

- ・実機を使用しながらの講義
- ・セミナー終了後、質疑応答と乳房モデルでの視触診体験
- ・アンケートの実施

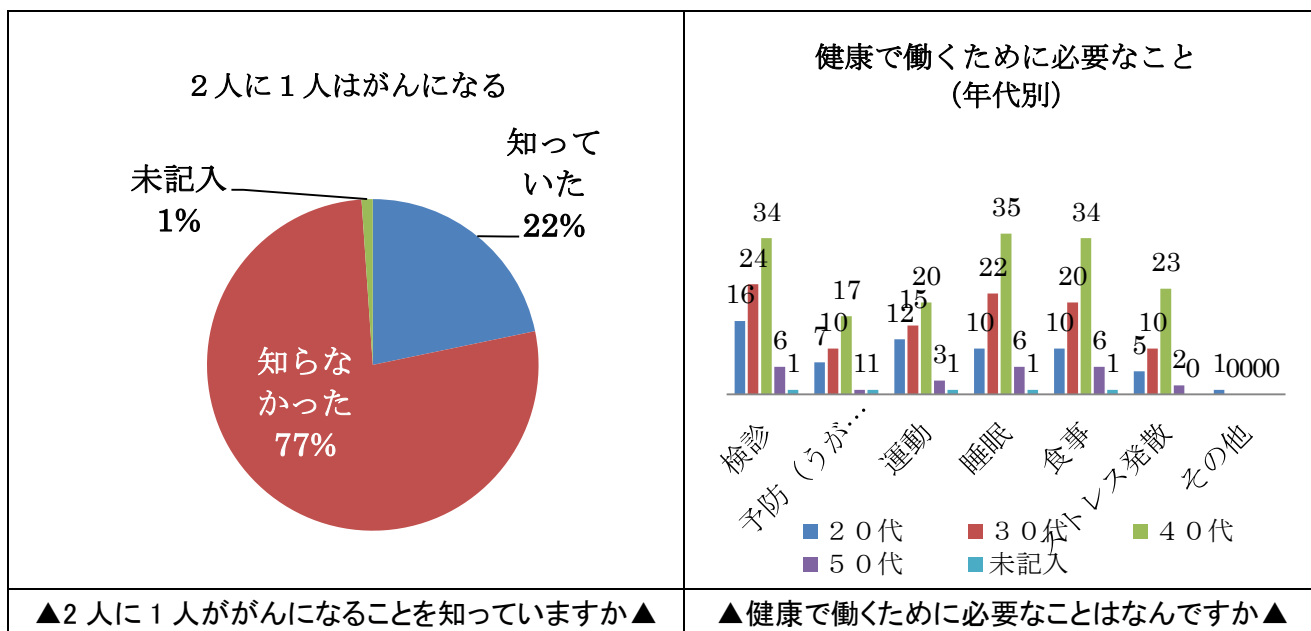
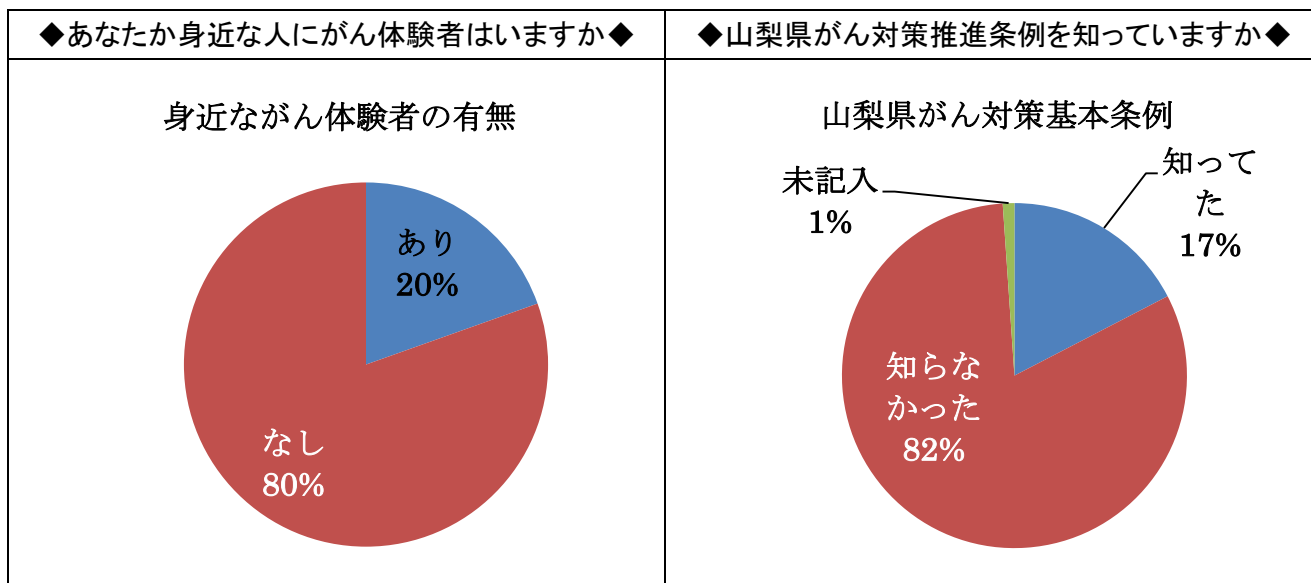
成果

ジット株式会社で働く女性従業員は、20代から60代の幅があり、健康に対する意識も違うが、すべての年代の女性に意識してほしい「自分の健康は自分で守る」という考えを理解してもらえた。特に下記の項目は、アンケートの自由記述によるキーワードとして意識度が高かった。

- ✓ 自分で守ろう自分のからだ
- ✓ 自分のからだにもっと関心を持つ
- ✓ 検診は大切

これらのことから、今回の受講者においては、今後の健康管理を考えるうえで、自分の健康に関する意識と、がん検診に対する意識が変わったと思われる。

＜アンケート集計結果概要＞



将来性～今後のビジョン～

出前講座によって、健康に気を付けてほしい年代の意識と現況がわかった。その結果、今後ますますの情報提供と参加型のワークショップ等の必要性が感じられた。特に下記のポイントは重要な指針となった。

- ✓ 将来的に、自分のからだに関心を持つための仕掛け。
- ✓ 女性にとってがん検診が重要であることの理由と納得する情報の提供。
- ✓ 行政等が行う対策には当事者の意識が反映されることを意識する等。

今回の出前講座のアンケート等から、必要とされる情報が対象としたい市民に届いていないことがよくわかった。乳がんの罹患率が最も高い世代の女性であっても、乳がんに関する必要な情報は届いていない。

今後は、必要とする対象に、必要とされる情報を届ける工夫をしながら、情報を届けかつ一緒に考える機会を多く持ちたいと思う。

このような出前講座をいたるところで開催することにより、山梨県のどこに住んでいても必要な情報が得られる環境整備が整うことにつながると思われる。

<アンケート集計結果自由記述>

20代

25才から生活習慣を気を付けるのに早すぎることはない
検診を受けたからと言ってその後の1年が大丈夫ということではなく、また1年新たに気を付けるということ。
自分で守ろう、自分の体！！
乳がんはそこまで怖くない！！長野県ががん死亡率が一番低いということ。男性・女性ではがんへのアプローチ方法が異なるということ
自分で守ろう、自分の体！！
関心を持つ
自分の健康は自分で守る
がん検診をしないで勉強・研究する資格はない(ご友人が米国に留学した時のことば)
自分で守ろう、自分の体。 命のリレー
予防や食事が大切だなと思いました
外国よりも乳がん治療が遅れている
原因不明とはびっくりです
知らないことだらけで一言一言全てが印象に残りました

30代

自分で守ろう自分の体
自分の体に関心を持つこと。 がんについてもっと知識を持つこと。 自分で守ろう、自分の体！！
うそをつかない
検診を受けるのに「早すぎる」はない
定期検診の重要性
自分の体にもっと関心を持つとうという言葉。 こどもを産んでまだ授乳しているので、一度も検診を受けてないので、これからは定期的に受けようと思います。
乳がんは何科？ 外科または乳腺外科 NCD は感染しない病気
女性のがん罹患率は乳がんが一番多いということ
自分の体は自分で守ろう！ 命のリレーのために！！
定期検診の重要性
検診は大切
自分の健康は自分で守る
自分の健康は自分で守る
検診は定期的に行くこと
乳がんの場合、受診するのは乳腺外科 NCD
「自分の体は自分で守ろう」です。今まで考えたことがなかったのでこれからしっかりと検診をうけていこうと思いました。

女性のがんで子宮が一番多いと思っていたので、乳がんと知り少し驚きました。今回の講義で検診の重要性がよくわかりました。キーワードとして残ったものというより話全体が残っています。
乳がんに関してほとんど自分は無知だと思いました。 検診に行ったことがないので行こうと思いました。
女性は乳がんの罹患率が高いこと
乳がんにかかる年齢は働きざかりの時。 自分で守ろう自分の体
自分の体を自分で守ろう。 定期的に検診をする

40代

自分で守ろう自分の体
日本は乳がんで亡くなる率が世界で一番高い
日本が一番受診率が低いのおどろいた。受診が大事
乳がん患者が多い。 乳がん検診も受けない人が多い
自分で守ろう自分の体
外国に比べると日本は検診を受ける人が少ないこと
男性と女性ではかかるがんも違うが、男性は年を取ると同時に増えるが、女性はそうとは限らない
乳がんは自分が思っていた程こわくなかった
乳がん検診受診率が少ないのは、乳がん検診の重要性を知らないということ
乳がんになったからといって必ず死につながるわけではなく、治ったケースも多い
自分で守る自分の体
自分の体に関心を持つ
日本は検診の受診率がこれほど低いのかとおどろきました。 自分の健康は自分で守るために検診はとても大切だと気づきました。
いろいろな治療があること。長野が一番がんで死ぬ人が少ないこと。その理由を知りたかった
働き盛りである30~40代が一番乳がんの発症率が高いということ
女性のがんは生活習慣とは関係しない
「たばこまで税金を払わなくていい・・・」
自分の体に興味を持つという言葉です。
乳がんについてもっと関心を持つようにしたい
病院別に手術の経験回数がわかること
自分で守ろう自分のからだ
毎年検診に行こうと思います
講座を聞いて検診に行きたいと思いました
検診は大事、自分の体は自分で守る。 がんの死亡率が高い
自分の体に関心を持つこと。

自分で守ろう自分のからだ。 自己触診、定期的な検診を心がけることで自分のからだ(命)を守れる
長野県が少ない
自分のからだは自分で守る
男女の違いがあるという事で、女性はそれ以上に自分のからだは自分で守るという事
自分の乳房に関心を持つということ
検診は自分のからだに大切だとあらためて実感しました。心がけたいと思います。
予防、早期発見、早期治療。自分のからだに関心を持ち自分のからだを守ろう

50代

乳がん検診の大切さ
検診を受ける
自分のからだに関心を持つこと
早期の検診が大切であるということ
病院を決めるときは、乳がんの手術回数が多いところを選ぶ
検診は大切
定期検診が大事

普段の生活の中で健康について心がけていること

20代

食事(内容・量・バランス等) 適度に体をうごかす(朝のウォーキング、通勤で自転車をつかう)
運動と食事のバランスに気をつけています
適度な運動をすること
早めに体を休める
早寝早起き。野菜も食べる。
暴飲暴食をしない
食事では野菜をきちんととるようにしています。 運動するようにしています。
運動不足解消のため自転車通勤。 ヨーグルトを毎日食す
子宮がん検診は受けているが、乳房はあまり気にかけていませんでした。
何もしていません
食事で太らない
ストレス、疲れをためないようにする。 適度な運動。 毎日を楽しむ

30代

できるだけ検診に行くようにして食事も気をつけるようにしています
ストレスをためないようにする。 検診をこわがらず受診する
乳がん、子宮頸がん検診は毎年受けることを心がけています
適度に運動をする
野菜をよく食べる
会社で毎年ある健康診断を受けている。 今年から乳がん検診、子宮がん検診を受ける
早寝早起き。適度な運動等
部屋の中の湿度に気をつけている。 検診を受ける
食事を薄味にする。 睡眠をしっかり取る
食事
野菜をたくさん取ること
暴飲暴食をしない
食事。睡眠
食生活
休みの日は少しでも体を動かすこと
朝食と夕食は野菜をたくさん取る
体調が悪いと思ったら、すぐに病院へ行く。 食事に気をつける
睡眠はできるだけ取るようにする
ストレスをためない
1年位1回は検診を受ける
野菜を多く取るようにしています。塩分控えめの食事。

40代

食事、ストレス、睡眠などです
食事。年1回は検診に行く
塩分を控えたり、カロリーを抑える
3食きちんと食べる
特にはないです
ストレスをためない
検診は乳がん、子宮がん、定期的に受けています
定期的な検診。食事
1年に1度は健康診断を受けるようにしています。 バランスの良い食事をする。

野菜を多く取るようにしている。 少しですが運動もして体力をつけるようにしています
味噌汁を飲むようにしている。野菜を多く取るようにしている。
特になし
腹八分目
バランスの良い食事をとる。 適度な運動をする。
30分以上のウォーキングをしたり、野菜を多く食べたりしています。
暴飲暴食をしない。 適度な運動をする。
検診には必ず行く。 食事のバランスには気を付ける
お酒の飲みすぎ、食事の食べ過ぎ
特に気にしたことはなく、何もしていない
ストレスをためないこと
今日の疲れは翌日に持ち込さない。 食事、睡眠は十分とれるようにしています。 疲れがたまったときは、マッサージをしたりして体のケアもしています
とりすぎないように食事を気をつけている
食生活(色んな野菜を食べる)
食事と運動
規則正しい生活。片寄らない食事
疲れをためないように睡眠や軽く運動など体に良い食事
ストレスを感じない
とにかく睡眠をとることと食事

50代

毎年検診を受けること(人間ドック)
規則正しい生活を送る
なるべく体を動かすようにしています
野菜を中心に心がけ食事をとるようにしています
規則正しい生活をする



山梨まんまくらぶ

〒400-0031 山梨県甲府市丸の内 1-19-21 2F cocochi 内

TEL/055-287-8619 FAX/055-287-8629

<http://www.7b.biglobe.ne.jp/~yamanashi-mamma/>