

東京都歯科健康保険組合ニュース

令和7年
1月号

- 新年のご挨拶 (2ページ)
- 健康保険組合からのお知らせ (3ページ)
- 健康ウォーキング結果報告 (4ページ)
- 組合日誌 (5ページ)
- マイナ保険証 (6ページ)
- ラフォーレ倶楽部からのご案内 (7ページ)
- 年に1回必ず受けよう健康診断 (8ページ)

- 健診受診のおすすめ (9ページ)
【女性の健康特集】
- 40代女性の健診受診体験談 (10ページ)
- 女性の健康・育児相談窓口事業 (11ページ)
- 女性の健康と女性ホルモンの関係 (12ページ)
- 若い女性に多い「子宮頸がん」 (14ページ)
- 原千晶さんが語る『子宮頸がん』のこと (16ページ)

特集

女性の健康 (10～16ページ)



ご家庭に
持ち帰って、
ご家族でお読み
ください。

年に1回は健診を受けましょう

ヘルスフルチャンネル
—HealthFul Channel—

原千晶さんが語る 『子宮頸がん』のこと



タレントの原千晶さんによる「子宮頸がん」の経験談を動画で掲載しています。自身の経験を活かし、がん検診の啓発活動や患者会の運営に積極的に取り組んでおられるその日々についてお話しいただいています。

2025年2月28日(金)まで閲覧可能

- Part 1 子宮頸がんが見つかる Part 2 治療後とがんの再発 Part 3 現在の活動と伝えたいこと

このほか、ヘルスフルチャンネルでは、女性特有の疾病などを含む健康・ヘルスケアをテーマにした動画が見放題！



当組合ホームページから期間限定でご覧になれます。
ぜひこの機会にアクセスしてみてください！

※ログインパスワードは保険者番号(8ケタの数字)です。

<https://www.t-shikakenpo.or.jp/>

皆様からのご質問・ご意見・投書をお待ちしています。

発行元 東京都歯科健康保険組合 〒170-0004 東京都豊島区北大塚2-11-11 TEL (3918) 7511 FAX (3918) 0588



健康保険組合からのお知らせ

賞与支払届

賞与支払後、
速やかに提出してください

- 賞与を支払った場合、必要事項を記入のうえ速やかに提出してください。
冬の賞与がすでに支払われている場合は、「賞与支払届」に必要事項を記入のうえ提出してください。
- 従業員のいるすべての事業所に送付しています（11月下旬発送）。
- 「実際に支払った額」欄は、諸控除前の総支給額を記入してください。
- 賞与の支給がなかった事業所も、0円と記入して提出してください。

令和
7年度

春季婦人生活習慣病予防健診のご案内

一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会（東振協）と各健康保険組合が協力して、全国 669 会場の公的施設等にて実施いたします。

自己負担金なしで受診できますので、病気の予防・早期発見・早期治療のため、ぜひ受診くださいますようお願い申し上げます。

実施要項

1. 健診内容 生活習慣病予防健診 + 乳がん検査（超音波）・子宮がん検査
2. 実施期間 令和 7 年 4 月 1 日（火）～ 同年 8 月 31 日（日）
3. 対象者 受診日当日、当組合の被保険者（女性）・被扶養者（30 歳以上の女性）であること。
（受診資格の確認を行うため、健診当日「健康保険被保険者証」等を持参していただきます）
4. 申込方法 ①インターネットによる申し込み
東振協申し込みサイトURL <https://system.toshinkyō.or.jp/fujinka>
（保険者番号）06132799
②申込書による申し込み（当組合まで FAX または郵送）
5. 申込期間 令和 7 年 1 月 14 日（火）まで

インフルエンザ予防接種 補助金について

市区町村の補助金を受けた場合は、当組合の補助金の対象外になります。接種前に医療機関へご確認ください。

また、東振協契約医療機関で予防接種を受けた場合は、すでに補助済みとなりますので、補助金請求はできません。

保険料総額の お知らせについて

2 月からの確定申告のため、当組合では毎年、個人事業主の皆様に 1 年間に納入していただいた保険料の総額をお知らせしております。令和 6 年分につきましては、令和 7 年 2 月初めに発送を予定しております。

新年のご挨拶



あけましておめでとうございます。

被保険者ならびに被扶養者の皆様におかれましては、新たな年を健やかに迎えのことと存じます。また、平素より当健康保険組合の事業運営に對しまして、格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。



東京都歯科健康保険組合
理事長 井上 恵司

さて、厚生労働省が発表した「令和 5 年度 医療費の動向」によると、令和 5 年度の国全体の概算医療費は、前年度比約 1.3 兆円増の過去最高額 47.3 兆円となり、うち約 4 割を 75 歳以上の高齢者の医療費が占めています。本年はいよいよすべての団塊の世代が 75 歳以上の後期高齢者となることで、今後、高齢者医療制度への納付金・拠出金はさらに増え続けることが予想されています。支え手となる現役世代も減少することから、国民皆保険制度の持続性を確保するためにも、全世代が能力に応じて支えあう、全世代型社会保障制度の早急な構築が望まれます。当健康保険組合においても、令和 5 年度の医療費等の保険給付費は前年度比約 2 億 6 千万円増の過去

最高額 42 億 5 千万円となっています。

高齢者医療制度への納付金・拠出金については、令和 6 年度納付額が前年度から約 2 億 6 千万円増加しており、保険給付費の増加とあわせて財政運営に大きな影響を与えています。

この状況を少しでも改善するためには、被保険者と被扶養者の皆様が長く健康にお過ごしいただくことが最も重要となります。

これまでもお願いしてきたことではありますが、皆様には、まずご自身の健康に関心を持っていただき、年 1 回は必ず健診を受診して健康の維持に努めていただきますようお願いいたします。40 歳以上が該当する特定健診の実施率は、令和 5 年度で 58.2% となっており、目標値である 70% とは大きく乖離しています。

今後、皆様には、健診の補助金事業をご活用いただき、健診受診へのより一層のご協力をお願いいたします。

これからも皆様が健康で過ごしていただくために、引き続き疾病予防・重症化予防をはじめとする保健事業を積極的に推進してまいりますので、ぜひともご活用いただき、心身ともにすこやかな毎日をお過ごしいただけるようお役立てください。

結びに、皆様の益々のご健勝とご多幸を心からお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

組合日誌

令和6年9月から令和6年12月まで

6.9.10 健康保険委員総会

■会議事項

1. 令和5年度収入支出決算概要について
2. 事務連絡費について
3. 組合の現状と課題について
4. 保健事業について
5. 令和5年度医療費（年齢別疾病順位）について
6. 健康保険証の廃止について

6.10.22 組合運営研究委員会

■会議事項

1. 健保会館の老朽化への対応について

6.12. 3 理事会

■議案事項

1. 令和7年度予算大綱に関する件
2. 第151回組合会開催に関する件
3. 職員の給与に関する件

公 告

事業所編入による組合規約の一部変更がありましたので、
 公告します。 理事長 井上 恵司

鷺ノ宮駅南口歯科	中野区白鷺 1-30-6
MK 歯科医院	港区麻布十番 2-3-8
上原歯科医院	板橋区板橋 3-6-11
レタル歯科クリニック	多摩市乞田 1426
ドエル小笠原デンタルクリニック	大田区西糞谷 2-21-2
まい歯科医院	世田谷区用賀 4-28-5
亀戸とよむら総合歯科	江東区亀戸 2-21-5
医療法人社団有夢会	品川区南品川 2-5-7
松居歯科医院	江戸川区平井 5-21-2
北赤羽すまいる歯科	北区浮間 5-3-2
大島いずみ歯科	江東区大島 5-45-10
ティースマイル歯科・矯正歯科	中野区弥生町 4-4-15
清水歯科医院	品川区戸越 5-19-1
三宅歯科医院	杉並区阿佐谷北 1-27-7
門前仲町キラリ歯科	江東区富岡 1-25-5
野村歯科医院	杉並区清水 2-19-18

組合事業概況

令和6年10月末現在

事業所数	件数		
被保険者数	男	3,491	人
	女	11,797	人
	合計	15,288	人
被扶養者数	男	1,667	人
	女	2,347	人
	合計	4,014	人
平均標準報酬月額	男	627,347	円
	女	322,191	円
	平均	391,873	円

令和
6年度

健康ウォーキングを 開催しました！

公益社団法人東京都歯科医師会と共催の「健康ウォーキング」
 事業が開催されました。

当日は61名の方が参加され、井上会長の挨拶の後、皆様元
 気よくスタートされました。参加された皆様は武蔵国分寺跡
 からおたかの道湧水園を経て都立殿ヶ谷戸庭園へと進む約3.5km・
 約1時間45分の行程を思い思いに歩かれていました。

今回は参加されなかった皆様も、次回は健康増進のためにぜ
 ひご参加ください。



井上会長の
挨拶



参加者の皆様で記念撮影！



当組合のホームページを ぜひご活用ください！

スマホにも
対応

健康保険のしくみや各種補助金のご案内など
 役立つ情報が満載！
 当組合からのお知らせをいち早くチェックできるほか、
 各種申請書のダウンロードもできます！

アドレス <https://www.t-shikakenpo.or.jp/>



MARRIOTT
COURTYARD
BY MARRIOTT
LAFORET
HOTELS & RESORTS

外資系ブランド「マリオットホテル」を含む契約対象施設を
一般料金よりもお得な会員料金でご利用いただけます。

利用施設
一覧

①栃木

ホテルラフォーレ那須

0287-76-3489

●素泊まり 5,000円/人～

②長野

軽井沢マリオットホテル

0267-44-4489

●素泊まり 7,000円/人～

③長野

コートヤード・バイ・マリオット
白馬

0261-75-5489

●素泊まり 6,000円/人～

④山梨

富士マリオットホテル山中湖

0555-65-6711

●素泊まり 7,000円/人～

⑤神奈川

ラフォーレ箱根強羅
湯の楼

0460-86-1489

●素泊まり 7,000円/人～

⑥静岡

ラフォーレ伊東温泉
湯の庭

0557-32-5489

●素泊まり 5,000円/人～

⑦静岡

伊豆マリオットホテル修善寺

0558-72-2011

●素泊まり 7,000円/人～

⑦静岡

ホテルラフォーレ修善寺

0558-74-5489

●素泊まり 5,000円/人～

⑦静岡

ラフォーレ修善寺&
カントリークラブ

0558-74-5489

●1ラウンド 6,900円/人～
(ピラ会員)

⑧滋賀

琵琶湖マリオットホテル

077-585-6300

●素泊まり 7,000円/人～

⑨和歌山

南紀白浜マリオットホテル

0739-43-7000

●素泊まり 7,000円/人～

⑩千葉

ラフォーレ&松尾
ゴルフ倶楽部

0479-86-6400

※利用料金はお問合せください

愛犬とご宿泊
いただけるお部屋を
ご用意しております。

※掲載の料金は定員利用時1名様あたりの料金で、消費税・サービス料を含む総額表示です。別途入湯税を申し受けます。※チェックインの際、デポジットとしてクレジットカードのプリントまたは現金をお預かりさせていただきます。※マリオットホテルは、ラフォーレ倶楽部会員料金でご利用の場合、Marriott Bonvoy™ 会員特典の対象外となります。

ご利用方法

ご予約は利用日の4ヶ月前の月の1日から承ります。 ※トップシーズンは受付開始日が異なります。

1.各ホテルへ直接ご予約

[WEB]
www.laforet.co.jp/shikakenpo/

[電話] 各ホテルへ直接お電話

法人会員名 東京都歯科健康保険組合

法人会員No. 20348 法人パスワード 20348cc

◎公式アプリからの予約も
承ります。

2.助成金利用申請

●健康保険組合の助成金制度がご利用いただけます。

1名様1泊につき ※年間3泊まで(対象:4/1～3/31の宿泊)

被保険者・被扶養者(中学生以上) 2,000円

被扶養者(小学生) 1,500円

予約成立後、ご利用日当日までに「宿泊助成金請求書」をご準備ください。

東京都歯科健康保険組合WEBサイトよりダウンロード
(WEBサイトアクセス→「保健事業」→「健康保持増進事業」→「宿泊助成金」)

www.t-shikakenpo.or.jp/

3.ご利用日当日(当日ご精算)

「健康保険証(コピー可)」と[2]でご準備
いただいた「宿泊助成金請求書」をフロ
ントへ提出ください。ホテルにて宿泊証
明欄へ記入押印いたします。

※補助金ご利用者様全員の健康保険証の
ご提示をお願いします。

4.助成金の精算

証明を受けた「宿泊助成金請求書(原
本)」に必要事項を記入のうえ、健保組
合に提出。後日助成金額が支給されます。

【料金例】1月に伊豆マリオットホテル修善寺へご宿泊の場合

素泊まり／温泉露天風呂付デラックスルーム泊
2名様1室利用時 1名あたり

(消費税・サービス料込)

一般料金 16,516～42,942円

会員料金 10,000～16,000円

※2024.11月時点

一部アメニティグッズ有料化と
アメニティグッズご持参のお願い

当社では一部のアメニティについては有料販売に変更さ
せていただきます。ご自宅で使用のアメニティをご持参
くださいますようお願いいたします。詳しくは、
ラフォーレ倶楽部WEBサイトでご紹介しております。

マイナ保険証ですっと安全・安心に

令和6年12月2日以降は、医療機関・薬局等で健康保険を使うために提示するものは3種類(マイナ保険証が使えない場合の「資格情報のお知らせ」または「資格情報画面」も加えれば5種類)あります。しかし、健康保険証は経過措置後に完全に廃止され、資格確認書には有効期間があることから、おすすめしたいのはマイナ保険証です。

※マイナナンバーカードの電子証明書は5年の有効期限があるため、更新が必要です。

令和6年12月2日以降、医療機関・薬局等ではいずれかを提示します

これからの
スタンダード

マイナ保険証

令和6年12月2日以降、医療機関・薬局等ではいずれかを提示します

令和6年12月2日以降、医療機関・薬局等ではいずれかを提示します

令和6年12月2日以降、医療機関・薬局等ではいずれかを提示します

令和7年
12月1日まで

健康保険証

令和6年12月1日以前に交付されたお手持の健康保険証は、そのまま移行1年間は使うことができます。しかし、令和6年12月2日以降は、苗字が変わっても、ご家族(被扶養者)が増えても、紛失しても、発行することができません。

有効期間は
令和11年
12月1日まで
はがき型

資格確認書

令和6年12月2日以降、新規に加入した方、健康保険証を紛失した方、氏名変更があった方で、マイナ保険証をお持ちでない方に対し交付します。

有効期間は令和11年12月1日までで、サイズは「はがき型」です。

マイナ保険証が
いちばん使い勝手が
よさそう！

マイナナンバーカードは安全です

マイナ保険証を携帯しましょう

マイナナンバーを利用するには本人確認があります。マイナナンバーを見られても悪用は困難です。

電子証明書を使うため、オンラインの利用にマイナナンバーは使われません。

ICチップ部分には税や年金などの個人情報記録されません。プライバシー性の高い情報は入っていません。

マイナナンバー総合フリーダイヤル 0120-95-0178

受付時間 平日9:30～20:00 土・日・祝 9:30～17:30 年末年始除く

紛失・盗難による利用停止は
24時間 365日受付です。

健診を受ける理由。 健康に自信を持ちたいから。



日々を健康に過ごされていますか？
「はい」とお答えのみなさん、健診はもう受けましたか？
大切なのは裏付けです。定期的な健診受診で、
健康への自信をゆるぎないものにしましょう。

当 健保組合では今年度、年度末年齢40歳から74歳の被保険者・被扶養者に対し、令和6年度中（令和6年4月1日から令和7年3月31日）に健診【人間ドック・生活習慣病予防健診・一般健診（特定健診項目を含む）】を初めて受診した方、または、当該年度を含めて2年度以上継続して健診を受診した方を対象に、令和7年6月に抽選を行います。



令和6年3月31日以前に特定保健指導を開始し、すべてのプログラムを終了した被保険者・被扶養者の方にはクオカード2,000円分、または東京ディズニーリゾート®・コーポレートプログラム券2,000円分のうち、ご希望のいずれかを配布いたします（年度内1回）。

健診結果をきちんと確認しましょう

「要再検査」「要精密検査」「要治療」があれば、必ず受診しましょう！



健康診断を受けた方、結果は確認しましたか？
健診は受けたら終わりではありません。結果を活用し、生活習慣を見直して改善することが重要です。健診結果に医療機関の受診をすすめる判定があれば、必ず受診しましょう。

健診結果の判定の見方

異常なし

健診で受けた検査項目では異常が認められません。ただし、昨年より悪化した数値がある場合は注意が必要です。生活習慣を見直しましょう。

要経過観察

検査でわずかに異常が認められます。生活習慣の見直しで改善する場合があります。生活習慣を見直しましょう。

要再検査

検査で病気の疑いがある段階です。一時的な異常か、継続的な異常かを調べるため、健診結果に指示されている時期に同じ検査を受けてください。

要精密検査

検査で病気の疑いがある段階です。数値の原因を確認するため、さらに詳しい検査が必要です。できるだけ早く病院を受診しましょう。

要治療

検査で病気の疑いがあり、治療が必要です。自覚症状がなくても、早急に病院を受診しましょう。

検査数値の経年変化を確認しましょう

健診結果が、毎年「異常なし」だとしても、検査数値がどのように変化しているのかを確認することが重要です。
たとえば、血圧が少しずつ高くなってきている場合は、生活習慣を振り返り、見直す必要があります。
気になる項目があるときは、かかりつけ医に相談して、生活習慣についての的確なアドバイスをもらいましょう。



※健診機関によって区分が異なる場合があります。

2024年4月1日～2025年3月31日

東京都歯科健康保険組合
令和6年度「女性の健康・育児相談窓口事業」

スマホで医師に無料相談できる

毎日24時間受付中

自宅から小児科医、産婦人科医、
助産師に無料でご相談いただけます。



産婦人科医・助産師に相談できる

産婦人科オンライン

小児科医に相談できる

小児科オンライン

例えば、
こんな時…

更年期症状
について

生理前の
イライラがひどい

うんちの
色が変わる

湿疹が
気になる



いつでも相談

毎日24時間受付 原則24時間以内返信



ウェブサイトからテキストで相談できます

夜間相談

平日18時～22時 10分間相談予約制



LINEのメッセージチャット / 音声通話 / ビデオ通話 / 電話

まずはLINEの友だち追加を！



会員登録に必要な合言葉

しかけんぽ

※LINEをご利用でない場合は、「産婦人科オンライン」または「小児科オンライン」を検索してウェブサイトから会員登録・利用を行ってください。
※どちらかのサービスを登録すれば両サービスを利用できます。

特集●女性の健康

女性の健康は、ホルモンの影響を受けることによる特有の心身の変化を知ることでもっと健康に、自分らしく、快適に過ごすことができるといえそうです。また、女性の健康を知することは、職場の仲間や家族、友人を理解することにもつながります。本誌では今回、女性の健康にスポットをあてた特集記事を掲載します。

40代女性の健診受診体験談

毎年の受診が早期発見につながりました

私は、人間ドックと併せて婦人科系の健診を毎年受けています。その健診で乳がんが見つかりました。

婦人科系のがんは、40歳前後から好発すると聞いて知っていましたが、自分も40代で乳がんって「まさか」という思いと、「やはり」という思いが交錯し頭の中がパニック状態になりました。

乳がんと診断された前年の健診では、左胸にきれいな楕円形をした米粒程度の大きさの水疱のようなものがあると指摘されていたのですが、乳がんは形が歪で固いものが多いので、がんである可能性は低いだろうとの所見でした。

ところが、1年後の健診では、その水疱のようなものが2倍ほどの大きさになっていたのです。すぐに専門診療科を紹介していただき、病院で詳しく検査をしたところ、結果は悪性でした。

私にできた乳がんは、希少な粘液がんだと医師から説明を受け、抗がん剤治療後、手術をしました。一般的な乳がんとは違い、形は丸く柔らかいので、触診では良性の腫瘍と区別するのが難しいとのことでした。手術前に指摘された部分を自分で触れてみても、「なにか風船のようなものがあるかもしれない」と感じる程度でした。

毎年健診を受けていなければ、乳がんの発見が遅れ、リンパ節に転移して、取り返しのつかないことになっていたかと思うとぞっとします。

また、乳がんとは別のバセドウ病も健診で発見することができ、現在がん治療と平行してその病気の治療をしています。このバセドウ病も健診を受けていなければ発見できず、体調不良の原因が分からないまま、さらに辛い生活を送ることになっていたかと思います。

毎年健診を受けてきて本当によかったと、日々感じています。

女性の健康と女性ホルモンの関係

女性ホルモンの分泌量は、生涯を通じてティースプーン1杯分と例えられるほどわずかです。そんな少しの量でも女性の健康状態を大きく左右するのです。

監修：丸の内の森レディースクリニック 院長
医学博士 宋 美玄

やせすぎ

日本の若い女性には「やせているほうがいい」という意識が強いといわれ、若い女性の「やせ^{※1}」が増えてきています。

しかしやせすぎや低栄養は、糖尿病の発症や月経不順・不妊、妊娠・出産時のリスク増、年齢を重ねてからは骨粗しょう症やサルコペニア^{※2}のリスクを高めます。

過剰なやせは健康を損ないます。適正な体重を知り、十分な食事、適度な運動を習慣づけましょう。心の健康も大切です。

※1 BMI18.5未満
※2 加齢による筋肉量の減少や筋力の低下のこと。



月経痛・PMS

月経痛とは月経にともない腹痛や不快感を引き起こすこと、PMS（月経前症候群）は、月経の1週間程前から、不安やイライラ、胸の張りなど心身の症状が現れることです。個人差はありますが、多くの女性が経験しています。

月経痛は、痛みのある個所を温めたり、適度な運動をしたりすることで和らぐ場合もあります。日常生活に支障を来すほどの月経痛（月経困難症）には、子宮筋腫や子宮内膜症などの病気が隠れていることもあり注意が必要です。月経困難症の治療では低用量ピルや漢方薬（いずれも保険適用）が使われる場合もあります。



不妊

不妊とは、妊娠を望む健康な男女が避妊をしないで性交をしているにもかかわらず、1年間妊娠しない状態を指します。不妊の原因は女性のみ41%、男性のみ24%、男女ともあり24%、残りが原因不明^{※3}です。不妊治療の保険適用^{※4}も始まり、高額療養費制度も利用できるため、経済的な負担は軽減されています。

※3 こども家庭庁 HP「みんなで知ろう、不妊症・不育症のこと」WHO による不妊症の原因調査より
※4 治療方法、年齢、回数等一定の条件あり。

妊娠したら…「出産ナビ」

自分に合った出産施設を探せるウェブサイト「出産ナビ」をご存じですか？安心して出産するために、利用してみてください。

掲載内容…所在地、外来受付時間、医師数や年間分娩件数、助産ケアや付帯サービス（無痛分娩、立ち合い出産、母子同室など）の実施有無、分娩にかかる費用の目安など。

▼出産ナビ▼



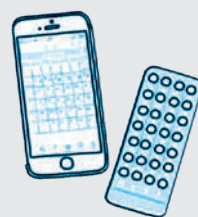
厚生労働省

知ってる？ フェムテック (Femtech)

フェムテックとは、Female（女性）と Technology（科学技術）をあわせた造語で、女性が抱える健康課題をテクノロジーで解決していく製品やサービスのことです。

具体的には、月経や妊娠・不妊、更年期の体調などを管理するアプリ、尿漏れ等のケアアイテム、卵巣年齢等の検査キット、などがあります。

上手に活用して、健康で充実した日々を過ごしたいですね。



気をつけたい！ 若い世代の女性のがん

乳がん 主な症状は、乳房のしこりです。また乳房のくぼみ、乳頭や乳輪のたれなどの症状もあります。近年日本の女性に乳がんの罹患が増加していますが、食生活の欧米化や出産経験・回数の減少による女性ホルモンの影響などが考えられています。

乳がんはセルフチェックで発見できる病気です。異常に気付いたら早めに受診してください。



子宮頸がん 子宮の入り口にできるがんで、主に性交渉によるHPV（ヒトパピローマウイルス）への感染によって罹患します。ワクチンも開発されていますが、近年は20～30歳の若い女性に増えてきています。早期にはほとんど自覚症状はなく、進行するにしたがって、異常なおりもの、月経以外の不正出血などの症状が出てきます。こうした症状のある方は、早めに受診してください。



不調を感じたら…

早めに医療機関を受診しましょう。日頃からかかりつけの婦人科を持っておくことをおすすめします。

女性ホルモン
(エストロゲン)の分泌量

12歳頃から月経が開始。エストロゲンの分泌量が増え始める

分泌量が生涯で最も多く安定している時期

分泌量が急激に低下し始める。心身ともに不調があらわれやすい

分泌量が乏しくなる。血管や骨のトラブルが起こりやすい

ライフステージ別のエストロゲン分泌量の変化

思春期 (10代) 性成熟期 (20代～40代後半) 更年期 (40代後半～50代) 老年期 (60代以降～)

妊娠・出産／子育て

働く期間

60代



40代



更年期障害

骨粗しょう症

閉経前後10年間程度(45～55歳頃)の更年期には、卵巣の機能低下による女性ホルモンの分泌量の減少により、さまざまな症状が引き起こされます。一般的にはホットフラッシュ(のぼせ、ほてり)、めまい、頭痛、疲労感、うつなどです。これらの症状により日常生活に支障が出るほどひどい状態を更年期障害といえます。

更年期をすこやかに過ごすためには、バランスのよい食生活、ウォーキングなどの有酸素運動などに取り組むとよいでしょう。HRT(ホルモン補充療法)や漢方薬も有効です。



骨は、骨芽細胞が「骨を作る働き＝骨形成」と「骨を壊す＝骨吸収」という新陳代謝を繰り返すことにより、常に新しく生まれ変わっています。更年期以降の女性は、女性ホルモンの減少により「骨を壊す＝骨吸収」の働きのほうが大きくなってしまったため、骨粗しょう症のリスクが高まるのです。

日頃からカルシウムやビタミンD、たんぱく質、マグネシウムなど、骨の健康に必要な栄養素を含むバランスの取れた食事が重要です。適度な運動、禁煙、飲酒を控える、定期的な骨密度チェックなどにより対策しましょう。若いうちから取り組むと、より将来のリスクの軽減につながります。



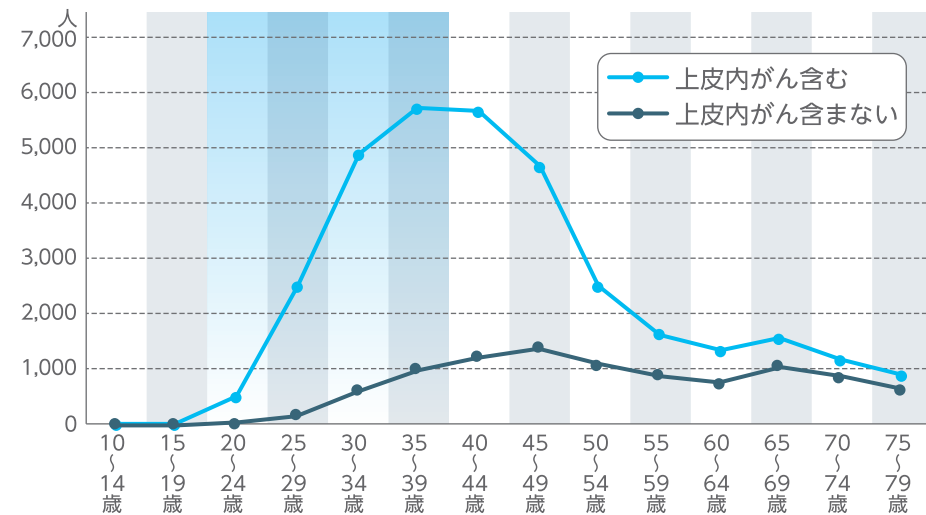
子宮頸がんの発症年齢は20～30歳代が多い

子宮頸がんは正常な状態からすぐにはがんになるのではなく、HPV感染状態からがんになる前の病変（異形成）、がんが子宮頸部の表面にとどまっている状態（上皮内がん※）を経て、子宮頸がんになります。こうした初期の段階では自覚症状がほとんどありません。

がんになる一歩手前の「上皮内がん」を含めると、子宮頸がんの罹患数（新たにがんと診断された人の数）は20～30歳代に非常に多く、この年代で発症する人が多いといえます。

※上皮内がんはがん細胞が上皮内にとどまっているもので、一般的ながんとは区別されます。

子宮頸がんの罹患数(2018)



Aさんのがんは「上皮内がん」で、20～30歳代にも多い。

子宮頸がんが初期で見つければ、子宮を残すことが可能。

子宮頸がんは、進行すると治療がむずかしい。

出典:国立がん研究センターがん情報サービス

20歳になったら2年に1回「子宮頸がん検診」

子宮頸がん検診は、国のがん対策として職場や自治体で実施しており、20歳から2年に1回受けることが推奨されています。費用は対象年齢に該当すれば、少額の自己負担で受けられます。

子宮頸がんは子宮の入り口にできるため、検診で見つかりやすいとされています。自覚症状がなくても、20歳以上の人は子宮頸がん検診を受けましょう。

検査方法

子宮頸部細胞診

子宮頸部の細胞を専用のブラシで軽くこすって細胞を採取し、がん細胞がないかを調べる。

⚠ 検診結果が「要精密検査」だった場合は、必ず精密検査を受けましょう。それによって、がんかどうかわかります。



子宮頸がん検診で予防が可能

子宮頸がん検診は、がんになる前の段階で発見できるため、20歳以降、2年に1回、検診を受けていれば、がん化する前に治療ができる。また、子宮頸がんはワクチン接種もある。

いっしょに経膣超音波検査を受けよう

経膣超音波検査は、子宮筋腫や卵巣のう腫などの子宮や卵巣の病気の早期発見に役立ちます。

※経膣超音波検査はがん検診に含まれません(自費)。

こんな症状があれば婦人科を受診

子宮頸がんが進行すると、月経時以外の出血や性交時の出血、おりものの異常などがみられます。気になる症状があれば、婦人科を受診しましょう。

コロナ禍による「がん検診」の受診控えで、約45,000人のがんの診断が遅れたと推測されています。その中には、若い女性に多い「子宮頸がん」も含まれます。20歳以上の人は、今すぐ子宮頸がん検診を受けましょう。

自覚症状がなかったのに、子宮頸がんが見つかった20歳代の女性

会社員のAさんは25歳のとき、会社が行っている子宮頸がん検診を受けました。とくに自覚症状はなく、まだ若いのがんとは無縁だと思っていました。

結果は要精密検査。動揺しましたが、意を決して精密検査を受けたところ、1週間後、医師から「子宮頸部にがん細胞が見つかりました」と告げられました。「まさか自分が…」という思いと同時に、「子どもが産めなくなる…」という言葉が頭をよぎりました。子宮頸がんについて調べたとき、子宮を摘出するケースが多かったからです。

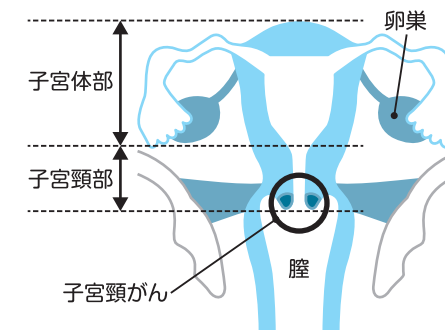
幸い、Aさんのがんはごく初期だったため子宮の一部切除ですみ、将来、出産が可能だということもわかりました。



子宮頸がんのおもな要因は性交時のウイルス感染

子宮頸がんは、子宮の入り口の子宮頸部から発生するがん。おもな発生要因は、性行為によるヒトパピローマウイルス(HPV)の感染です。

HPVは一度でも性行為の経験があれば感染の可能性がある、ありふれたウイルス。感染してもほとんどは免疫によって排除されますが、感染が持続したごく一部が数年から10年程度かけてがんになります。



リスク要因

- ☐ 性行為の経験がある
- ☐ たばこを吸う