事　務　連　絡
令和８年１０月９日

シルバー派遣会員 各位

公益財団法人いきいき埼玉
シルバー人材センター連合熊谷市事務所
事務所長 江 原　健 彦（印省略）

令和８年度 第７回安全衛生委員会の開催結果について（お知らせ）

記

１．開催日時 令和８年 10 月 7 日(水)14 時 30 分より

２．協議内容
（１）委員長より「労災事故なし」と報告した。
（２）産業医より今月のテーマ「もっと知ってほしい！みんなで学ぼう！乳がん・子宮頸がん」についての説明を受けた。
☆今月は、ピンクリボン月間です。
☆ヘルスリテラシーを高めましょう・・・健康維持に関する情報を
ネット上などで取得し活用して行く。
☆男女の年代別がん罹患率は、50 代までは、女性が多い。60 代以降
では前立腺がんが増えるため、男性の罹患率が高くなる。
☆子宮頸がんについて、好発年齢は、20 代後半～40 代
ワクチンがあるので打っていない方の接種を勧める
☆乳がんについて、患者が 100 人いれは、1～2 人は、男性が占める
家系に乳がん患者が居る場合は、早期の健診を勧める。
男性の場合、下着が汚れる様なら要注意！

３．会員１名の健康診断結果をもとに健康相談を実施した。

【その他】
・他ＳＣにておかしな行動をする会員がおり、健診したところ
認知症であった。この様な方がいらっしゃる場合は、『健診を受けてみませんか』などの声掛けがよい。

４．次回開催日について
次回の開催は、11 月 12（木）14 時 30～　　Ｗｅｂ開催

以上

もっと知ってほしい！みんなで学ぼう！

乳がん・子宮頸がん

株式会社ドクタートラスト
産業保健師　藤居 真央

Dr. TRUST 産業医のことなら ドクタートラスト

© 2024 Doctor Trust Co., Ltd.

輝いている女性ってどんな人？

経験を積み、
責任のある仕事を
任される

自分の不調や変化を
受け入れる



仕事と家庭の
両立をはかり、
自分らしく働いている

不調を乗り切る方法を
いくつも持っている

生活やからだの変化を受け止め、
自分なりに行動できる女性

© 2024 Doctor Trust Co., Ltd.

ヘルスリテラシーとは情報収集・活用能力

いつまでも輝いている女性を目指して、
ヘルスリテラシーを高めましょう！



ヘルスリテラシーとは？

わたしたちが健康でいるために、
必要な情報にアクセスし、**理解**し、
活用していくための能力



© 2024 Doctor Trust Co., Ltd.

ヘルスリテラシーが高い女性は行動している

ヘルスリテラシーが高い女性は低い女性よりも、
不調改善のために行動していることがわかりました



ヘルスリテラシーが高いとは？



- **自分が不調なときに受診や服薬ができる**
- **定期的に婦人科・産婦人科を受診する** など

出典：「働く女性の健康増進調査2018」　特定非営利活動法人日本医療政策機構

© 2024 Doctor Trust Co., Ltd.

働く女性はがんへのケアも重要

男女の年代別がん罹患数（2019年）



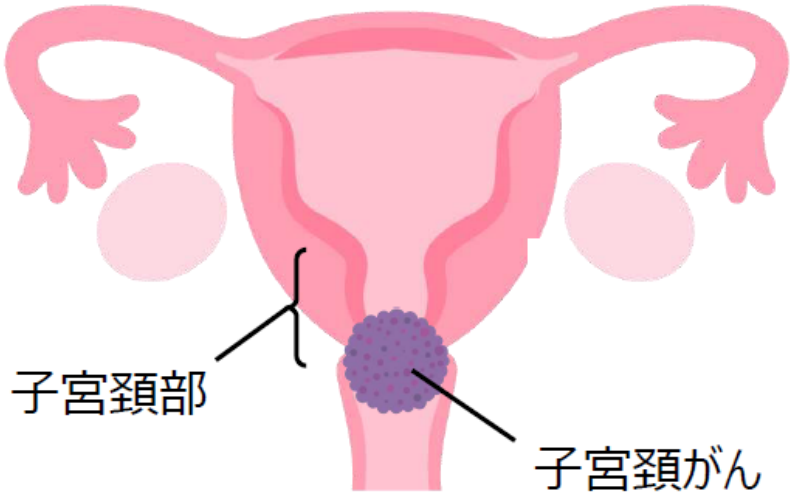
※出典：厚生労働省「平成31年（令和元年）全国がん登録 罹患数・率 報告」

働く世代の女性は男性よりがんになる人が多い



© 2024 Doctor Trust Co., Ltd.

子宮頸がん



日本では
毎年約1.1万人子宮頸がんになり、
毎年2,900人の女性が亡くなる。

30歳代までにがんの治療で
子宮を失う人も1年で約1,000人いる。

部位	子宮の入り口
好発年齢	20代後半～40代
要因	ヒトパピローマウイルス
症状	初期は無症状

参考：厚生労働省 ヒトパピローマウイルス感染症とは
https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou28/hpv/index.html (参照2024-07-22)

© 2024 Doctor Trust Co., Ltd.

子宮頸がん検診

細胞診検査	超音波（エコー）検査	HPV検査
子宮の細胞をとり 顕微鏡で観察し、 がん細胞の有無を調べる	子宮内膜の厚さ （体がんの発見に有効） 子宮筋腫や卵巣腫瘍の 有無を調べる	子宮頸がんの原因となる ヒト・パピローマ・ウイルス（ＨＰＶ） に感染していないかを調べる検査



- **生理日は検診を受けられない**

  予定外の生理で、予約していた日に検診できないこともある。
  その場合再度検診に行かなければならないので配慮が必要。

- **婦人科検診は非常に混むこともある**

  待ち時間が長く予約した時間通りに受けられないこともある。
  検診日の仕事の予定は余裕を持たせる配慮が必要。



© 2024 Doctor Trust Co., Ltd.

乳がん



乳がんに関する統計情報

女性のがん発症数	発症の割合	早期発見時の5年生存率
1位	9人に1人	90%以上

参考文献：がん情報サービス「乳がん」
https://ganjoho.jp/reg_stat/statistics/stat/cancer/14_breast.html(参照2024-7-22)

好発年齢	40代後半～60代後半がピーク　※若い世代で発症する方もあり
要因	女性ホルモン(エストロゲン)が大きく関係、飲酒、閉経後の肥満、運動不足
症状	乳房のしこり、へこみ、ただれ、乳頭からの分泌物

© 2024 Doctor Trust Co., Ltd.

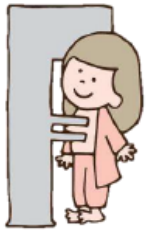
乳がん検診

マンモグラフィ検査	超音波（エコー）検査	MRI検査
圧迫板で乳房をはさんで 乳腺組織を撮影する レントゲン検査	超音波を出す機器を 胸に当てておこなう 超音波の検査	造影剤を乳房に注入し、 撮影台にうつ伏せに寝て 30分かけて撮影する検査



乳房の状態により複数種の検査を受けることもある

それぞれの検査に特徴があり、1種類では確認できない可能性もあります。
複数回にわたって受けなければいけない人もいたり、
精密検査が必要となった場合には、別日で検査が必要となります。



© 2024 Doctor Trust Co., Ltd.

【参考】検診+月に1回！乳がんのセルフチェック

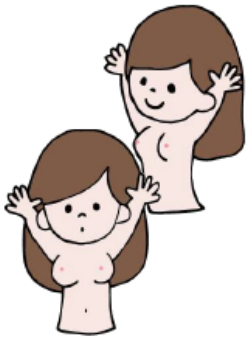
STEP.1

両手を下げたまま、
鏡で左右の胸の形や
乳首の形を観察します。



STEP.2

両手を上げて
正面・側面から鏡で
① 胸にくぼみや
ひきつれがないか
② 乳首にへこみや
ただれがないかを
観察します



STEP.3

仰向けになり、
右肩の下に薄い枕を
敷き、胸が垂れずに
胸の上に平均に
広がるようにします。



STEP.4

右腕を上げ、
胸の内側を左手の指の
腹で圧迫し、
まんべんなく触って
しこりがないかを調べます。



STEP.5

腕を下ろし、胸の外側を
左手の指の腹で圧迫し、
まんべんなく触ってしこりが
ないかを調べます。
わきも同様に調べます。



STEP.6

左の胸も同様に行い、
最後に左右の乳首を
軽くつまんで、分泌物が
ないかを調べます。



© 2024 Doctor Trust Co., Ltd.