

子宮がん・乳がん検診を積極的に受診しましょう！

子宮頸がんや乳がんは、全国的に20歳代～40歳代と働き盛り・子育て世代で罹患者数が増えている女性特有のがんです。

子宮頸がんは婦人科の診療で観察や検査がしやすく、発見されやすいがんです。進行すると治療が難しくなります。また、乳がんは初期段階では自覚症状がないことが多く、どちらも早期発見が重要となります。仕事にプライベートにと忙しい毎日ではありますが、年に一回、自分自身のためにお得な受診券を使ってがん検診を受けてみませんか？



子宮頸がん検診について

助成対象は**20歳以上の女性**で、25歳から3年ごとにHPV(ヒトパピローマウイルス)検査を追加することができます。

個別検診(病院での受診)の場合

- 自己負担額1,500円(およそ5,000円を市が補助)
※HPV検査を追加する場合は1,000円追加(およそ4,000円を市が補助)

★21歳の女性には**子宮頸がん検診無料クーポン**を受診券と同じ日に灰色の封筒で別送しています(5月25日発送)。個別・集団に関わらず**無料で受診できます!**



検診実施期間は6月1日から令和3年3月31日まで

集団検診の場合

- 自己負担額1,000円(およそ4,000～5,000円を市が補助)
※HPV検査を追加する場合は1,000円追加(およそ3,500円を市が補助)

乳がん検診について

助成対象は**30歳以上の女性**で、40歳から奇数年齢(年度末時点の年齢)時にマンモグラフィー検査も受診できます。

個別検診(病院での受診)で超音波検査のみの場合

- 自己負担額2,000円(およそ4,000円を市が補助)
※無料クーポンを使用してマンモグラフィー検査のみを受診する場合は無料(およそ8,500円を市が補助)
※超音波検査とマンモグラフィー検査を受診する場合は4,000円(およそ6,000～7,000円を市が補助)

集団検診で超音波検査とマンモグラフィー検査を受診する場合

3,000円(およそ4,000～5,000円を市が補助)

- ★41歳の女性には**乳がん検診無料クーポン券**を受診券と同じ日に灰色の封筒で別送しています(5月25日発送)。**無料で受診できます!**(個別検診のみで使用可)

お風呂でセルフチェック!

日々の生活で早期発見! 月経が始まって一週間後くらいが目安です。



①見る
鏡の前で乳房を見てください。左右の形、皮膚のひきつれやくぼみがないか、腕も上下に動かし、確認してみましょう。



②触る
せっけんをつけて乳房を触ってみましょう。滑らすように指でゆっくりと痛みやしこりがないか確認してみましょう。



③つまむ
乳首をつまんでみましょう。分泌物などが出ていないか調べます。

キラリ!

輝く次世代の宮崎人を応援

我慢させない支援を伝え避難所運営のヒントに



今回のコロナ禍を受けて、災害時の避難所のあり方を見直した自治体も少なくないようです。避難した先での生活が原因で、体調を崩す人を出さないよう、人権を尊重した災害支援の基準を国際赤十字などが定めた「スフィア基準」。この理解を深める研修会を、本市で主催してきたのが原田奈穂子さんです。「東日本大震災が発生してすぐ気仙沼市で医療支援チームに参加しました。活動を続ける中で、さまざまな我慢を強いられる避難所での生活が悪化するのを目のあたりにしました」と原田さん。この経験をきっかけに、2013年にスフィア基準を実践するトレーナー養成研修を修了。トレーナーとして多方面で活動しながら、2017年から本市での研修会を開始し、

「スフィアハンドブック2018 日本語版」の翻訳にも関わりました。「居住する場を整えることが、心と体を守ることにつながります。避難所での生活が始まったときに、どんな問題が起こるか考える機会を、研修会はもちろん自治体が主催する訓練などでも提供しています」。災害時支援は医療従事者だけでは成り立たないからこそ、スフィア基準を理解する仲間を増やし、その輪を広げていきます。

「スフィア基準という言葉を知らなくても、ここに書いてあることが実行できていればいいのです」と原田さん。

今年4月、2017年4月から宮崎大学医学部看護学科の統合臨床看護科学講座精神看護学領域教授。また同年から、年に2回、スフィア基準に基づいた「我慢をさせない支援を実践するには」研修会を主催。この支援についての情報を提供する「こころのかまき研究会」代表も務める。



研修会は地方での開催は珍しく、県外からの受講者も多い。