

二戸保健所管内の事業所で働く皆様の健康づくりに役立つ情報をお届け！

ガソペア健康ニュースレター Vol.7

発行日：令和6年2月26日

発行元：ガソペア連邦健康21ネットワーク会議・二戸保健所

3月1日～3月8日は女性の健康週間です 事業所での女性の健康支援、考えてみませんか？

「女性の健康週間」とは

厚生労働省では、毎年3月1日～3月8日までを「女性の健康週間」と定め、女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を過ごすための支援を目的とし、様々な取組みを推進しています。

なぜ事業所で女性の健康支援が必要なのか

近年、「従業員の健康が事業所の利益にもつながる」という観点から、「健康経営[®]」に注目が集まっています。長期的な人材確保や生産性の向上など健康経営による従業員の健康支援は事業所における「投資」と考えられています。現代において、事業所にとって女性従業員の健康支援は重要な課題となりつつあります。

女性の社会進出が進み、労働人口に占める女性の割合は約4割を超えていると言われていています。女性を取り巻く環境が大きく変化するとともに、女性の働き方は多様になり、その活躍は一層期待されています。（「健康経営[®]」は、NPO 法人健康経営研究会の登録商標です。）

女性特有の健康課題

男女で比較すると、かかりやすい病気が違うことが近年わかってきました。

女性は、思春期から老年期まで生涯を通じて女性ホルモンによる健康影響を受けやすいとされています。また、月経や妊娠・出産、婦人科がんなど、女性特有の健康課題は多岐にわたります。

経済産業省の調査^{*}では、女性従業員の約5割が女性特有の健康課題が原因で「勤務先で困った経験がある」、約4割が「職場で何かをあきらめなくてはならないと感じた経験がある」と回答しています。（※出典：働く女性の健康推進に関する実態調査 2018（経済産業省））

女性特有の健康課題による生産性の低下や自分の望むキャリアを諦める女性がいることは、女性だけでなく事業所にとっても大きな損失となり得ます。

女性特有の健康課題があることを認識し、事業所全体で女性の健康支援に取り組むことで誰もが健康で生き生きと長く働くことができる職場づくりに取り組みましょう！

【今回は「乳がん」と「子宮(頸)がん」について特集します☺】



「乳がん」ってどんな病気？

乳がんは「乳腺（母乳を作る臓器）」にできるがんを言います。日本人女性の約9人に1人が生涯で乳がんにかかる可能性がある、女性に1番多いがんです。

40～50歳代をピークに発症または亡くなる方が増加しています。仕事や子育てなど人生の中でも忙しい時期にかかりやすい病気です。家族やパートナー、友人など身近な人がかかるかもしれないと考えると性別・年齢問わず無関係な病気ではありません。

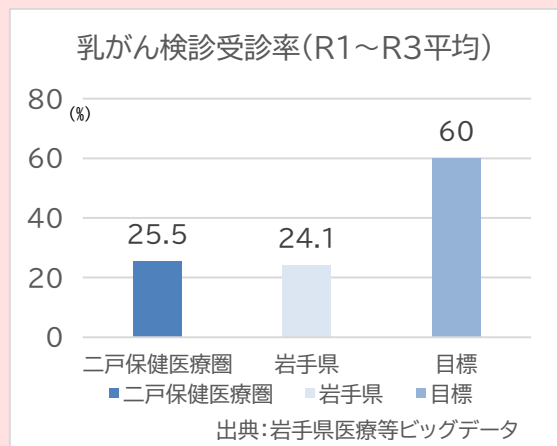


「乳がん」を発見するには？

各市町村で実施している乳がん検診の対象年齢になったらマンモグラフィーによる検診を受けましょう。

乳がん検診を受けることによって早期発見が可能になります。また、早期に発見することで根治の可能性が高くなる他、治療による体への負担を減らせる可能性があります。

二戸保健医療圏（二戸市・軽米町・九戸村・一戸町）の検診受診率は、県の平均よりは高いですが国の目標である60%には達していません。



「乳がん」になりやすい人っているの？

乳がんの約5～10%は『遺伝』によるものと考えられています。

しかし、残りの90～95%は家族に乳がんにかかったことがある人がいなくても発症している状況です。つまり、すべての女性が乳がんに注意する必要があります。

遺伝的な体質の他に、◆早い初経年齢、◆遅い閉経年齢などが乳がんの発症リスクを高めると言われています。一方で、赤ちゃんへの授乳は乳がんの発症リスクを減らすことができると言われています。

また、生活習慣に関連するものとして、過度の飲酒、受動喫煙を含む喫煙、肥満などが乳がんの発症に影響すると言われています。生活習慣を見直すことで乳がんだけでなく、他の高血圧や糖尿病などの予防にもなります。

女性における生活習慣病の発症リスクを高めるアルコールの量は「20g」



ビール
500 ml



缶チューハイ（5%）
500 ml

たばこは吸わない、受動喫煙を避けることが大切です





「子宮頸がん」ってどんな病気？

子宮頸がんは、子宮の入口にできるがんのことを言います。

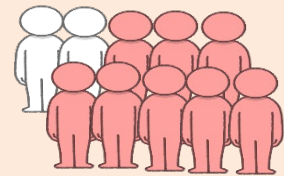
20～30代の約40%が子宮頸がん（子宮頸がんになる前段階の上皮内がんを含む）にかかると言われています。また、子宮頸がんの発症年齢のピークは出産年齢と重なることから、女性だけでなく家族やパートナーにとっても深刻な病気です。

しかし、その発症の原因やがんに至る過程がほぼ分かっているため、予防が可能です。



「子宮頸がん」の原因は？

子宮頸がんの発症には、ヒトパピローマウイルス（HPV）が関係していると言われています。HPVは約80%の女性が生涯のうち1度は感染する珍しいウイルスです。自然に治癒する場合はほとんどですが、一部の人では感染し続け、「前がん病変」に、またその一部ががんに行進します。なお、主な感染経路は性交渉と考えられています。



女性の10人に8人が
HPVに感染



「子宮頸がん」の予防は「検診受診」と「ワクチン接種」で

| 検診受診

子宮頸がんは、初期段階では自覚症状がほとんどありません。検診を受診し、早期に発見することで、子宮を摘出することなく、簡単な手術で完治でき、妊娠・出産も可能になります。

| ワクチン接種

HPVワクチンは、子宮頸がんの原因であるヒトパピローマウイルス（HPV）の感染を予防するワクチンです。

子宮頸がんの中には検診では見つかりにくいがんもあるため、できるだけ感染する前にワクチンを接種することが大切です。

小学校6年生から高校1年生までの女子は原則無料の「定期接種（予防接種法による）」としてワクチンを接種することができます。

△ワクチンの副反応について

過去に HPV ワクチンの安全性や副反応のリスクについて適切な情報提供ができるまでは積極的勧奨を控えていました（2013年6月～2022年3月）。

しかし、安全性に特段懸念はなく、ワクチン接種による有効性は副反応リスクを上回ることから2022年4月から HPV ワクチンの定期接種について積極的勧奨が再開されています。

積極的勧奨を中止していた期間に接種機会を逃した方へのキャッチアップ接種が実施されていますので、対象年齢のお子さんがいらっしゃるご家庭では、ワクチン接種をご検討ください。

外食栄養成分表示登録店の紹介

LET'S GO ここプロカフェ

お店で提供されるお食事・スイーツは全て卵・乳・小麦不使用、低糖質にこだわったメニューとなっています。

糖質制限や食物アレルギーがある方もない方もみんな一緒に食事ができるカフェです。

これがおすすめ！ 【豆腐入りキーマカレー】



【店舗情報】

LET'S GO ここプロカフェ

●営業時間

11:00～16:00

●定休日

土・日・祝日

●住所

一戸町一戸砂森 60-1 (県立一戸病院内)

●電話

080-6080-2042



具だくさんきんぴらごぼう

◆エネルギー：40kcal、◆食塩相当量：0.4g（1人あたり）



【材料（4人分）】

- ・ごぼう・・・100g（約2/3本）
- ・にんじん・・・10g（1/10本）
- ・ピーマン・・・10g（1/4個）
- ・しらたき・・・60g

（調味料）

- ・サラダ油・・・小さじ1
- A { 砂糖・・・小さじ2
- しょうゆ・・・小さじ2

【作り方】

- 1 しらたきをさっと茹で、水気を切って、3cmの長さに切る。
- 2 フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、野菜を炒める。
- 3 Aを加えて、汁気がなくなるまで炒める。

ポイント

- 📌 しらたきは下茹で不要の商品もあります！
- 📌 野菜は炒めすぎ注意！
野菜の彩りや食感を楽しみましょう。

レシピ提供：二戸保健所