

# 知ってほしい健診・検診



あなたが健診・検診を受けない理由は？

今は健康なので、これから先も大丈夫

1 へお進みください。

行くことが面倒くさい

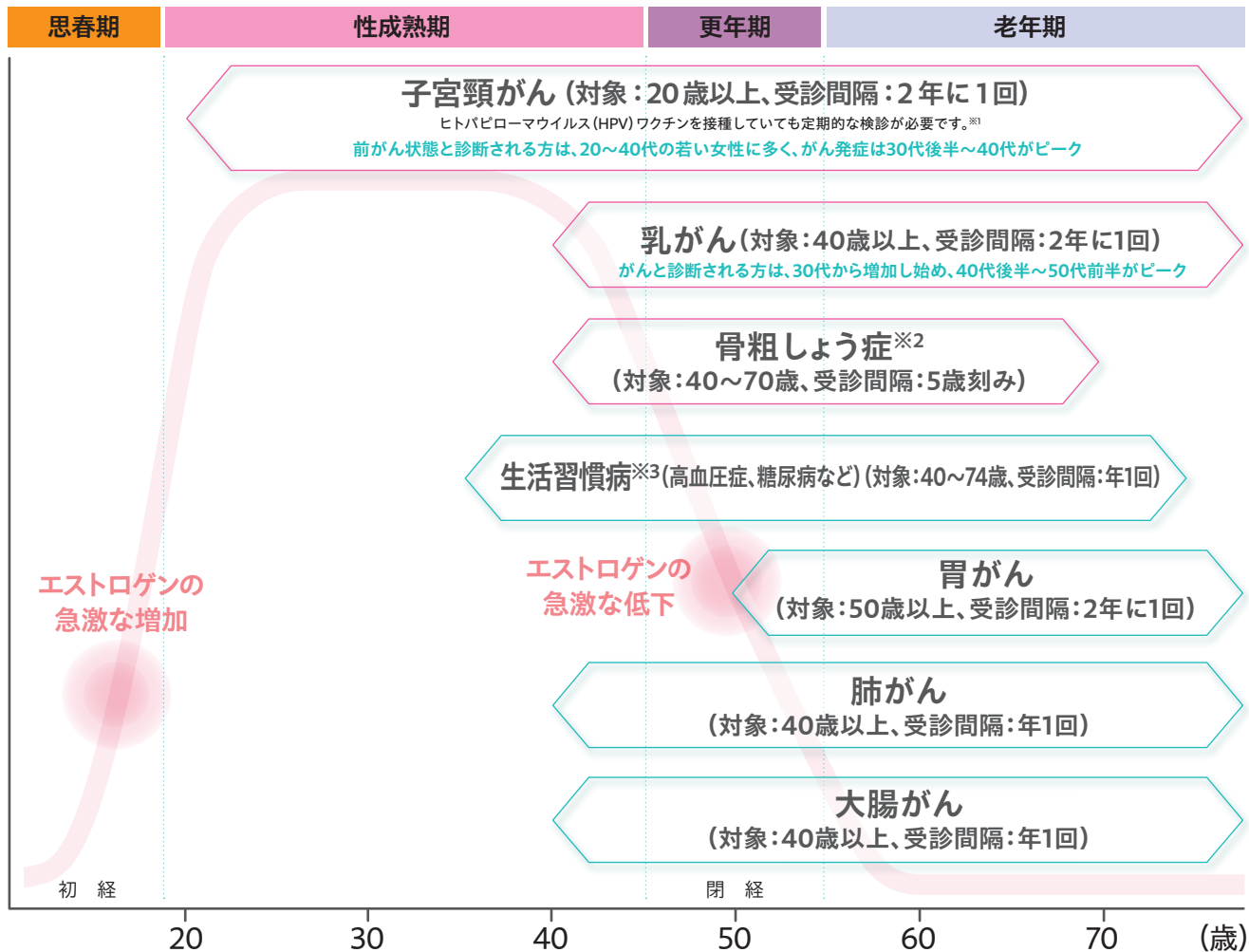
2 へお進みください。

時間がない、費用が高い

3 へお進みください。

## 1 女性のライフステージと健診・検診

女性の健康は、生活習慣や社会環境に加え、女性ホルモンの影響を受けやすいという特徴があります。とくに、女性ホルモンが急激に低下する更年期以降は婦人科系の病気をはじめ、生活習慣病などになりやすくなります。予防と健康づくりにより、次のステージに備えることが大切です。1年のうちのわずかな日数をあなたの健診・検診の日としてみませんか？



注1)上の表は、適応となる各健診・検診の対象年齢を示しています。注2)検診の内容は、自治体によって異なる可能性があるため、お住まいの市区町村にお問い合わせください。

※1 子宮頸がんの発生には主にHPVが関わっています。※2 骨粗しょう症検診制度では、骨密度測定および問診による検診を行っています。

※3 特定健診は、生活習慣病の予防のための健診で被保険者および被扶養者を実施されています。

対馬ルリ子先生の  
ワンポイント  
アドバイス!

女性に特有の子宮内膜症、子宮筋腫、卵巣のう腫、卵巣がんなどは増加傾向にあります。早期に発見できれば治療でき、体調不良や妊娠トラブルの予防にもなるので、産婦人科や婦人科で検査を受けるようにしましょう。また、甲状腺疾患や膠原病などの自己免疫疾患も女性に多いことが知られています。

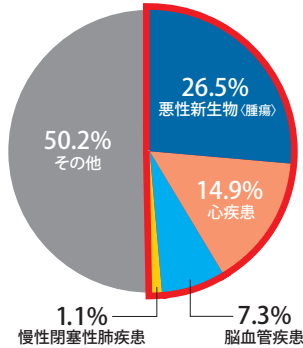
## 2

### 予防と健康づくりに役立つ!

糖尿病や脳・心血管疾患といった**生活習慣病**は、偏った食生活や睡眠不足、運動不足、飲酒、喫煙などの積み重ねと個人的な要因により発症します。

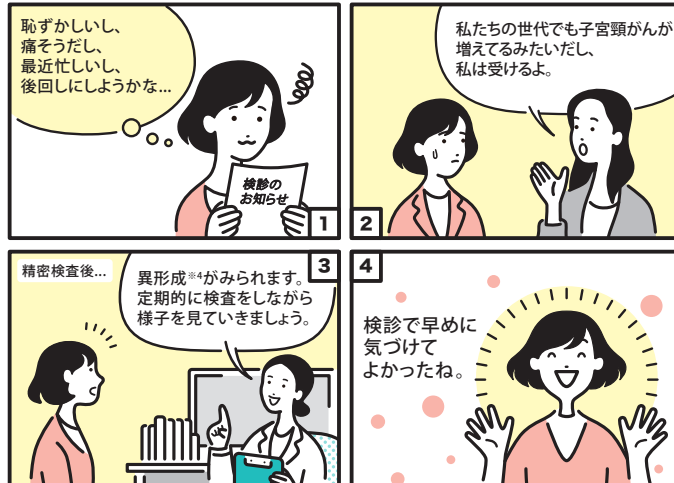
### 日本人の主な死因の構成割合 (2021年)

40歳ごろから増加するため、早期発見と予防・改善のためにも定期的に健康診断を受けるようにしましょう。



### 自覚症状が出ないことも!

#### 「子宮頸がん検診編」



※4子宮頸がんの前段階です。程度に応じ、経過観察～治療を行います。自然に軽快することも多いです。

### 子宮頸がん検診

子宮頸がんは、性交渉によってヒトパピローマウイルス(HPV)が子宮の出口(子宮頸部)に感染することが主な原因とされています。

早期発見できればほぼ治癒できますが、子宮頸がんの初期はまったく症状がないため、定期的に検診を受けることが重要です。

### 乳がん検診

乳がんの原因として、女性ホルモンであるエストロゲンや生活習慣、遺伝などが関与していることが知られています。

早期発見すれば、90%以上が治癒できますが、通常は症状がないため、定期的に検診を受けることが重要です。



#### 乳がんになりやすい人

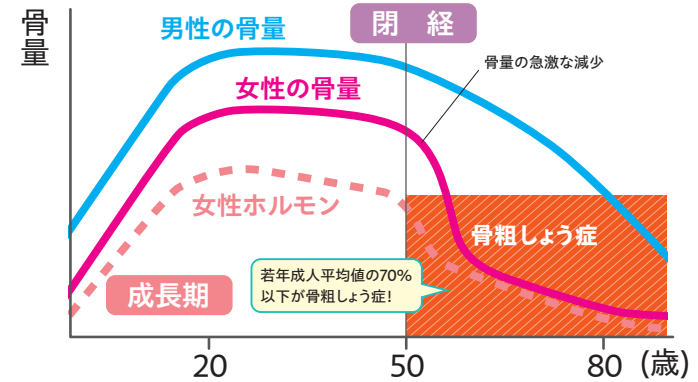
- 初経年齢が早い ● 閉経年齢が遅い ● 出産回数が少ない
- 喫煙者 ● 運動不足 ● 肥満

エストロゲンにさらされる期間が長くなるために乳がんになりやすいと考えられています。

### 骨粗しょう症

骨粗しょう症は、骨の強度が低下してもろくなり、骨折しやすくなる病気です。骨の強度が低下する原因として、女性ホルモンであるエストロゲンの欠乏、加齢、運動不足などが考えられています。エストロゲンが低下した閉経後の女性で発症しやすく、日本人女性のうち60代の22.8%、80代の56.2%が骨粗しょう症といわれています。骨粗しょう症により骨折しやすくなると、要介護になる原因となります。寝たきりを防ぎ、健康寿命を延ばすためにも、定期的に検診を受け、骨の強度の低下を予防・改善することが大切です。

### 年齢と閉経に伴う骨量の変化(概念図)



注) 若年成人平均値(腰椎では20~44歳、大腿骨近位部では20~29歳)  
出典: 骨粗鬆症 検診・保健指導マニュアル 第2版, 2015.

女性の疾患について、詳細な情報が紹介されているサイト(女性の健康推進室ヘルスケアラボ)

<https://w-health.jp/>



## 3

### 少しの自己負担または自己負担なしで受診可能!

自治体で実施している健診・検診は、公的な医療サービスです。都合の良い時に受診しましょう。

生活習慣病予防健康診断	特定健康診断など
がん検診	子宮頸がん検診、乳がん検診、胃がん検診*5、肺がん検診、大腸がん検診
その他	骨粗しょう症検診、肝炎ウイルス検診、歯周疾患検診

注) 一部の自治体では行われていない検診があります。  
\*5 胃部X線検査(40歳以上に対して実施可)または胃内視鏡検査が選択できます。

### 受診施設に関する情報

健診機関が検索できるサイト  
(国立保健医療科学院)



[https://kenshin-db.niph.go.jp/kenshin/kikan\\_checkups/search/](https://kenshin-db.niph.go.jp/kenshin/kikan_checkups/search/)

健診機関が検索できるサイト  
(社会保険診療報酬支払基金)



<https://www.ssk.or.jp/kikankensaku/index.html>

各自治体のがん検診窓口が検索できるサイト  
(日本医師会)



<https://www.med.or.jp/forest/gankenshin/contact/map/>

女性向け

# 知ってほしい健診・検診



あなたが健診・検診を受けない理由は？

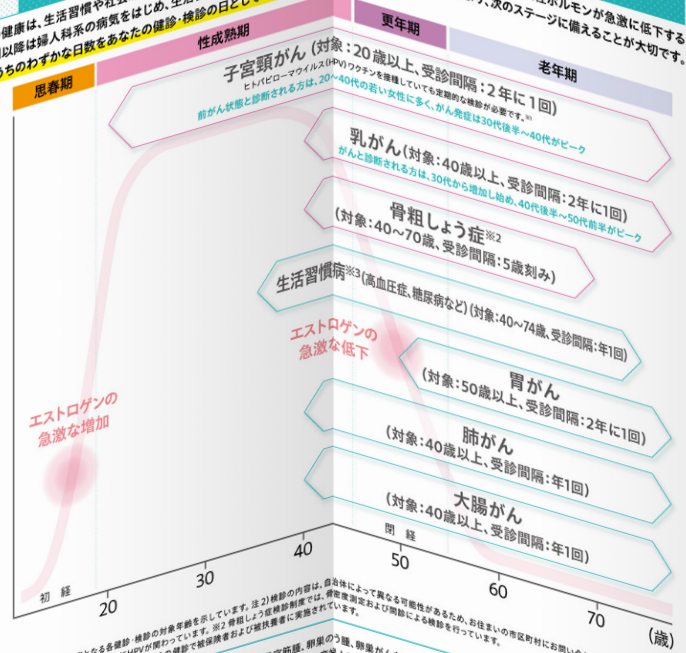
- 1 **今は健康なので、これから先も大丈夫** へお進みください。
- 2 **行くことが面倒くさい** へお進みください。
- 3 **時間がない、費用が高い** へお進みください。



2023年3月版

## 1 女性のライフステージと健診・検診

女性の健康は、生活習慣や社会環境に加え、女性ホルモンの影響を受けやすいという特徴があります。とくに、女性ホルモンが急激に低下する更年期以降は婦人科系の病気をはじめ、生活習慣病などになりやすくなります。予防と健康づくりにより、次のステージに備えることが大切です。1年のうちのわずかな日数をあなたの健診・検診の日としてみませんか？



注1)上の表は、適応となる健診・検診の対象年齢を示しています。注2)検診の内容は、自身体によって異なる可能性があるため、お住まいの市区町村にお問い合わせください。

注3)子宮頸がんの発生には主にHPVの関与があります。※2)骨粗しょう症検診制度では、骨密度測定および問診による検診を行っています。

注4)特定健診は、生活習慣病の予防のための健診で被検者および検診費用に実施されています。

女性に特有の子宮内腫瘍、子宮筋腫、卵巣のう腫、卵巣がんなどは増加傾向にあります。早期に発見できれば治療でき、体訓の自己免疫疾患も女性に多いことが知られています。

対馬ルリ子先生のワンポイントアドバイス！  
 医療法人社団ウィメンズ・ウェルネス 女性ライフクリニック 新潟 理事長(産婦人科、産学博士)

女性向け

# 知ってほしい健診・検診



あなたが健診・検診を受けない理由は？

- 1 **今は健康なので、これから先も大丈夫** へお進みください。
- 2 **行くことが面倒くさい** へお進みください。
- 3 **時間がない、費用が高い** へお進みください。



2023年3月版