

JAL Wellness 活動実施報告

実施事業名：乳がん・子宮がん予防講座
実施日：2024/10/25
参加会社名：JLSKYNRT
参加者数：対面 25 名 ZOOM4 名 事後学習 成田事業所全社員

活動概要：成田市役所健康こども部健康増進課より講師の方をお招きし、乳がん・子宮がん予防講座を開催した。乳がんモデルに触れることで正しい触診方法について学び、乳がん・子宮がんに関する正しい知識を身に付ける。さらに、社員が自身の健康と向き合うきっかけを作ることで婦人科検診の受診率向上を目指す。

所感／参加者の声など

・自分の胸を触っても分からないと思っていましたが、今回この講座で乳がんモデルに触れて違和感やしこりがどのようなものか分かったのでとても勉強になりました。

・正しいセルフチェックの方法を学べたのでお風呂上りなどに定期的に行いたいです。

・事前にアンケートで書いた質問に答えくださりありがとうございました。専門家の方に聞く機会がなく、自己判断で病院に行く必要はないと思っていましたが一度診察を受けてみようという気持ちになりました。

・講座終了後にワクチンについてお話させていただきました。無料で接種できる期限が迫っているので早速接種してきました。

・婦人科検診がどのようなものか分からず検診を受けていなかったのですが、詳しい検査方法を教えていただいたので今回受診してみようという気持ちになれました。

・JAL の健康診断がとても充実したものであることがわかりました。

・自分で婦人科検診を受けるとお金がかかるので会社の婦人科検診で受診しようと思いました。

【実施時写真】

◆開催通知メール

【Wellness】乳がん・子宮がん予防講座 開催のお知らせ

自分 15:20

To JLSKY, JLSKY, JLSKY, OYAGI, JLSKY, ORG, ORG, SHINGYOJI, MIYAMOTO, MASUKO, MATSUSHIMA, JLSKY

成田事業所の皆さま

お疲れさまです。
KBU Wellnessリーダーよりお知らせです。

今年も成田市役所健康こども部健康増進課より講師の方をお招きし
🌸🌸乳がん・子宮がん予防講座🌸🌸
を行っていただくことになりました！
婦人科検診前に正しい知識を身に付けましょう😊

【日時】
10月25日(金) 13:00～14:30 A/Bパターン

【場所】
O/C 6F NARITA CITY

【定員】
20名程度

【参加費】
不要

参加をご希望の方は、ポスターのQRコードまたは[こちらから](#)エントリーをお願いいたします。

KBU Wellnessリーダー 山下・徳田・長岡・鈴木身

2024.10.25 乳がん・子宮がん予防講座ポスター

FY24③2024.10.25 成田地区 JLSKY 乳がん・...

FY24③2024.10.25 成田地区 JLSKY 乳がん・...



◆講義の様子



◆乳がんモデルにて触診体験



◆配布物



第2回

乳がん・子宮がん 予防講座

婦人科検診を
受診しましょう！

日時

10/25 13:00～14:30

会場

O/C 6階 NARITA CITY

定員

20名

講座内容

- 乳がんについて
- 子宮がんについて
- 婦人科検診の重要性

お申し込み

こちらのQRまたは
メールの添付より
お申込みください。



お問い合わせ：KBU WELLNESSリーダー



◆～講座後～乳がんモデル設置のお知らせ



自分 11月4日

To JLSKY, JLSKY, JLSKY, OYAGI, JLSKY, ORG, ORG, SHINGYOJI, MIYAMOTO, MASUKO, MATSUSHIMA, JLSKY, bcc: 自分



成田事業所の皆さま

お疲れさまです。

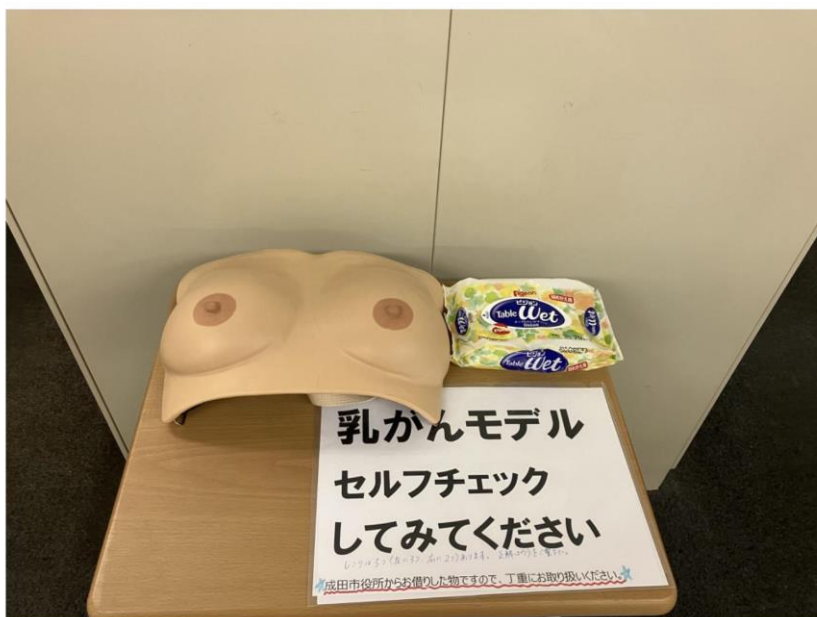
10月25日に乳がん・子宮がん予防講座にご参加下さった皆さま、ありがとうございました。

成田市役所健康こども部健康増進課より乳がんモデルをお借りしました。

明日から12/13まで女子ロッカーに設置いたします。(土日祝はKGU保管)

乳がんは働き盛りの女性に発生頻度が高く、早期に発見して治療を行うことが最良の道です。

乳がんの有無を知るにはまず自分の手で触れ異変に気付けるかがポイントになりますので皮膚の凹凸やしこりがどのようなものか是非触ってみてください。



乳がん・子宮頸がんセミナー事前質問の回答

・乳がん・子宮頸がんの兆候

→乳がんの主な症状は、乳房のしこりです。自分で乳房を触ることで気付く場合もあります。ほかには、乳房にくぼみができる、乳頭や乳輪がただれる、左右の乳房の形が非対称になる、乳頭から分泌物が出る、などがあります。子宮頸がんの初期症状はほとんどなく、進行してくると不正出血、おりものの異常、腰痛、排尿困難、下腹部痛などがあります。

・生理不順について

→月経不順の原因はホルモンバランスの乱れやストレス、生活習慣の変化、他の疾患によるもので、月経不順と子宮頸がんは直接的な関連性はあまりないとされています。子宮がんが進行すると、不正出血の症状が現れることがあります。月経不順なのか、不正出血なのか病院で定期的に検査することをおすすめします。

・子宮がんに関してではないですが、毎月生理が来ると薬を飲まないと痛みが治らないです。一度詳しい検査をした方が良いでしょうか？

→日常生活に支障をきたすほどの症状があるものは、月経困難症と呼ばれています。子宮筋腫や子宮内膜症といった病気が原因の場合もあるため、産科・婦人科で検査を受けることをおすすめします。

・乳がん・子宮頸がん検診の受診頻度

→乳がん・子宮頸がん検診ともに日本国内では、2年に1回の頻度で受けることが推奨されています。この間隔は、がんの進行速度と早期発見の効果を考慮して設定されています。ただし、個人の状況によっては検診間隔を調整する必要があります。乳がんは、たった1つのがん細胞が1cmになるのに15年以上もかかりますが、1cmのがんが2cmになるには2年もかからないと言われていたため、定期的な検診が重要です。

・定期的な検診がどれだけ有効か？

→医師会の報告では、乳がん検診受診者のうち要精密検査となる方は、6.84%でその中からさらに4.15%の方から乳がんが発見されたと言われています。又、子宮頸がん検診受診者のうち要精密検査となる方は、2.13%でその中からさらに1.68%の方から子宮頸がんが発見されたと言われています。2022年度の検診でもJALスカイの乳がん・子宮頸がん検診受診者のうち、それぞれ5%の方が要精密検査となっています。

・乳がん予防の触診方法

- ①鏡の前で色や形をよく見て、くぼみやふくらみ、ただれ、ひきつれ等はないか確認します。
- ②4本の指で「の」の字を書くように触り、しこりがないか確認します。この時、脇の下も確認することが大切です。お風呂で石鹸をつけて触てみると滑りやすくてやりやすいです。
- ③乳頭を軽くつまんで分泌物が出ないか調べます。血が混じったような分泌物は出ていないか注目して下さい。
- ④仰向けに寝て触る。寝た状態でもしこりが見つからないか確認することが大切です。

・子宮頸がん対策としてHPVワクチンを受けるべきかの判断基準

→子宮頸がんの原因はHPVというウイルスで、性的接触のある女性の50%以上が一生に一度はHPVに感染すると言われており、HPVの感染によって一部の人は子宮頸がん罹患します。HPVワクチンの3回接種は病気になるリスクを減らす1次予防として有効ですが、ワクチンを打っても頸がん検診は必要です。ワクチンは、性交渉経験前が効果的で16歳までに接種した方が効果が高いと言われています。

・乳がん・子宮がんの予防策

→乳がん対策は主に4つあります。①自分の乳房の状態を知る ②乳房の変化に気を付ける ③変化に気づいたらすぐ医師に相談する ④40歳になったら2年に1回マンモグラフィ検査を受ける。

子宮頸がん対策としては、①HPV ワクチン ②子宮頸がん検診が有効です。

その他、がん全体に言えますが、生活習慣を改善していくことががんの予防につながります。

①禁煙する

②節酒する

③食生活を見直す

減塩し、野菜や果物を取るようにしましょう。熱い飲み物や食べ物は、食道の粘膜を傷つけてしまうため、少し冷ましてから口に入れるようにしましょう。

④身体を動かす

⑤適正体重を維持する

太りすぎも痩せすぎも死亡リスクを高めます。

⑥感染症の検査をする

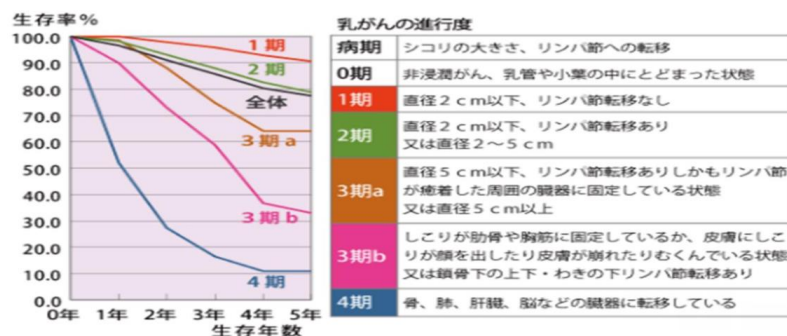
女性で一番多いのが、感染です。ワクチン接種で1次予防をすることや血液検査で感染の有無を調べることができます。検診の血液検査項目に含まれていることもありますので、検診の内容を確認したり、オプションで受診することを検討してみてください。

・年間どれぐらいの人が乳がん・子宮頸がんになっているのか？

→毎年日本では7～9万人の方が乳がんになっていますが、その中で亡くなるのは1万人程度です。子宮頸がんは年間約10,000人が罹患し、約2,900人が亡くなっています。

・乳がん・子宮がんは完治する病気なのか？

→乳がん・子宮頸がんとも早期に発見すれば治るがんと言われており、ステージ1と言われる早期がんと言われる時期に発見された場合は、90%の確率で治癒出来ると言われています。



子宮がんの各ステージにおける5年生存率

ステージ1	93.7%
ステージ2	77.2%
ステージ3	57.1%
ステージ4	21.2%

乳がん・子宮頸がんセミナー事前質問の回答

・乳がん・子宮頸がんの兆候

→乳がんの主な症状は、乳房のしこりです。自分で乳房を触ることで気付く場合もあります。ほかに、乳房にくぼみができる、乳頭や乳輪がただれる、左右の乳房の形が非対称になる、乳頭から分泌物が出る、などがあります。子宮頸がんの初期症状はほとんどなく、進行してくると不正出血、おりものの異常、腰痛、排尿困難、下腹部痛などがあります。

・生理不順について

→月経不順の原因はホルモンバランスの乱れやストレス、生活習慣の変化、他の疾患によるもので、月経不順と子宮頸がんは直接的な関連性はあまりないとされています。子宮がんが進行すると、不正出血の症状が現れることがあります。月経不順なのか、不正出血なのか病院で定期的に検査することをおすすめします。

・子宮がんに関してではないですが、毎月生理が来ると薬を飲まない痛みが治らないです。一度詳しい検査をした方が良いでしょう？

→日常生活に支障をきたすほどの症状があるものは、月経困難症と呼ばれています。子宮筋腫や子宮内膜症といった病気が原因の場合もあるため、産科・婦人科で検査を受けることをおすすめします。

・乳がん・子宮頸がん検診の受診頻度

→乳がん・子宮頸がん検診ともに日本国内では、2年に1回の頻度で受けることが推奨されています。この間隔は、がんの進行速度と早期発見の効果を考慮して設定されています。ただし、個人の状況によっては検診間隔を調整する必要があります。乳がんは、たった1つのがん細胞が1cmになるのに15年以上もかかりますが、1cmのがんが2cmになるには2年もおかからないと言われているため、定期的な検診が重要です。

・定期的な検診がどれだけ有効か？

→医師会の報告では、乳がん検診受診者のうち要精密検査となる方は、6.84%でそこからさらに4.15%の方から乳がんが発見されたと言われています。又、子宮頸がん検診受診者のうち要精密検査となる方は、2.13%でそこからさらに1.68%の方から子宮頸がんが発見されたと言われています。

2022年度の検診でも JAL スカイの乳がん・子宮頸がん検診受診者のうち、それぞれ5%の方が要精密検査となっています。

・乳がん予防の触診方法

→①鏡の前で色や形をよく見て、くぼみやふくらみ、ただれ、ひきつれ等はないか確認します。

②4本の指で「の」の字を書くように触り、しこりがないか確認します。この時、脇の下も確認することが大切です。お風呂で石鹸をつけて触ってみると滑りやすくてやりやすいです。

③乳頭を軽くつまんで分泌物が出ないか調べます。血が混じったような分泌物は出ていないか注目して下さい。

④仰向けに寝て触る。寝た状態でもしこりが見つからないか確認することが大切です。

・子宮頸がん対策として HPV ワクチンを受けるべきかの判断基準

→子宮頸がんの原因は HPV というウイルスで、性的接触のある女性の50%以上が一生に一度は HPV に感染するとされており、HPV の感染によって一部の人は子宮頸がん罹患します。HPV ワクチンの3回接種は病気になるリスクを減らす1次予防として有効ですが、ワクチンを打っても頸がん検診は必要です。ワクチンは、性交渉経験前が効果的で16歳までに接種した方が効果が高いと言われています。

・乳がん・子宮がんの予防策

→乳がん対策は主に4つあります。①自分の乳房の状態を知る ②乳房の変化に気を付ける ③変化に気づいたらすぐ医師に相談する ④40歳になったら2年に1回マンモグラフィ検査を受ける。

子宮頸がん対策としては、①HPVワクチン ②子宮頸がん検診が有効です。

その他、がん全体に言えますが、生活習慣を改善していくことががんの予防につながります。

①禁煙する

②節酒する

③食生活を見直す

減塩し、野菜や果物を取るようにしましょう。熱い飲み物や食べ物は、食道の粘膜を傷つけてしまうため、少し冷ましてから口に入れるようにしましょう。

④身体を動かす

⑤適正体重を維持する

太りすぎも痩せすぎも死亡リスクを高めます。

⑥感染症の検査をする

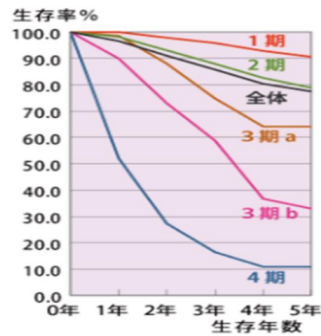
女性で一番多いのが、感染です。ワクチン接種で1次予防をすることや血液検査で感染の有無を調べることができます。検診の血液検査項目に含まれていることもありますので、検診の内容を確認したり、オプションで受診することを検討してみてください。

・年間どれぐらいの人が乳がん・子宮頸がんになっているのか？

→毎年日本では7~9万人の方が乳がんになっていますが、その中で亡くなるのは1万人程度です。子宮頸がんは年間約10,000人が罹患し、約2,900人が亡くなっています。

・乳がん・子宮がんは完治する病気なのか？

→乳がん・子宮頸がんとも早期に発見すれば治るがんと言われており、ステージ1と言われる早期がんと言われる時期に発見された場合は、90%の確率で治癒出来ると言われています。



乳がんの進行度

病期	シコリの大きさ、リンパ節への転移
0期	非浸潤がん、乳管や小葉の中にとどまった状態
1期	直径2 cm以下、リンパ節転移なし
2期	直径2 cm以下、リンパ節転移あり 又は直径2~5 cm
3期a	直径5 cm以下、リンパ節転移ありしかもリンパ節が癒着した周囲の臓器に固定している状態 又は直径5 cm以上
3期b	しこりが肋骨や胸筋に固定しているか、皮膚にしこりが顔を出したり皮膚が崩れたりむくんでいる状態 又は鎖骨下の上下・わきの下リンパ節転移あり
4期	骨、肺、肝臓、脳などの臓器に転移している

子宮がんの各ステージにおける5年生存率

ステージ1	93.7%
ステージ2	77.2%
ステージ3	57.1%
ステージ4	21.2%

・会社での婦人科検診は無料だが、医療機関ではどれぐらいかかるのか？
→ある婦人科クリニックでの費用(参考)
マンモグラフィ：10,780 円（税込）、乳腺エコー：5,500 円(税込)、子宮頸がん検診：6,050 円(税込)

・乳がん・子宮がんの保健に入っておいた方がよいか？
→【がん保険・がん特約の加入率（性別・年齢別）】

	（％）					
	全体	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代
全体	42.6	25.4	46.4	50.8	44.7	40.3
男性	43.2	22.0	46.3	52.8	46.8	42.2
女性	42.2	28.9	46.5	49.2	43.1	39.0

20 歳代女性の加入率は 28.9％と約 3 人に 1 人ががん保険やがん特約に加入している調査結果が出ています。社会人として働き始めたことや、結婚・出産といったライフイベントをひとつのきっかけとして、がん保険に加入する人が多いと考えられます。最も加入率が高くなるのは、社会的な責任が重くなってくることに加え、自分の身体のことを気になり始める 30～40 歳代です。多くの女性のがん保険への加入を検討するタイミングといえるでしょう。20 歳代の女性にも、乳がんや子宮頸がんなどのリスクはあります。もちろん、リスクやその対策をどのように考えるかは人それぞれですが、早めのがん保険に加入しておくことも、自分の身体や生活を守るうえでは大切です。

公益財団法人 生命保険文化センター「令和元年度 生活保障に関する調査」

・乳がん・子宮がんの治療費

1 早期乳がん：乳房温存手術＋術後再発予防抗がん剤・放射線治療・ホルモン療法の場合

		1年目	2年目以降
治療費総額 (保険適用前の費用)	治療・入院の 費用	温存手術入院 (7日) 68万円	
		再発予防 抗がん剤費用 98万円/年	放射線治療 費用 33万円/年
	定期通院の 費用		再発予防ホルモン治療 57万円/2年目 49万円/3年目 25万円/4・5年目
自己負担額（一般世帯、70歳未満）		9万円 （治療・入院） 39万円/年 （抗＋剤） 5万円/年 （ホルモン療法）	17万円/2年目 （ホルモン療法） 15万円/3年目 （ホルモン療法） 7万円/4・5年目 （ホルモン療法）
		1年目自己負担額 53万円	

2 早期乳がん：乳房温存手術＋術後再発予防抗がん剤・放射線治療・ホルモン療法の場合

		1年目	2年目以降
治療費総額 (保険適用前の費用)	治療・入院の 費用	温存手術入院 (7日) 68万円	
		再発予防 抗がん剤費用 236万円/年	再発予防 抗がん剤費用 153万円/年
	定期通院の 費用		再発予防ホルモン治療 40万円/2年目 49万円/3年目 25万円/4・5年目
自己負担額（一般世帯、70歳未満）		9万円 （治療・入院） 55万円/年 （抗＋剤＋ホ）	34万円/2年目 （抗＋ホルモン療法） 15万円/3年目 （ホルモン療法） 7万円/4・5年目 （ホルモン療法）
		1年目自己負担額 64万円	

3 進行乳がん：手術前薬物療法＋手術＋術後再発予防抗がん剤・放射線治療・ホルモン療法の場合

		1年目	2年目以降
治療費総額 (保険適用前の費用)	治療・入院の 費用	手術前薬物療法費用 166万円 切除手術入院(7日) 80万円	
		再発予防 抗がん剤費用 68万円/年	再発予防 抗がん剤費用 136万円/年
	定期通院の 費用	再発予防 放射線治療 費用 33万円/年	再発予防 ホルモン治療 56万円/2年目 49万円/3年目 25万円/4・5年目
自己負担額(一般世帯、70歳未満)		34万円/年(抗) 4万円(術) 21万円/年(抗+術+ホ)	35万円/2年目(抗+ホルモン療法) 15万円/3年目(ホルモン療法) 7万円/4・5年目(ホルモン療法)
		1年目自己負担額 61万円	

・乳がん・子宮頸がんの治療期間

→乳がんの治療期間は、針生検後、病理、CT、MRIなどの検査で2週間程度かかります。

手術を先に行う場合と、抗がん剤を先に行う場合がありますが、手術が先の場合、待ち時間は1~1か月半程となります。手術の入院期間は術式により異なりますが、1週間から2週間の間となります。術後3週間で切除した腫瘍の病理結果が出ますので、その後、術後の治療を相談することになります。

子宮頸がんの治療期間は、前がん病変(がんになる手前の状態)や早期の子宮頸がんの場合、子宮頸部の部分切除(円錐切除術)などを受けることで完治が期待できます。入院が必要な場合でも、数日で退院できることがほとんどです。子宮頸がんが進行している場合は、がんのステージや全身状態に応じて、手術や放射線治療、薬物治療などの治療を行います。病変箇所の切除が可能な場合は手術をまず考えます。切除不能な症例の場合、放射線や薬物療法を中心とした治療を行うことが多いですが、個々の症例によって対応は異なります。治療や外来通院期間は通常年単位となります。

もしも癌になってしまった場合、どうしたらいいのか

→治療に専念してください。JALスカイでは、診断書提出により病気発症から3か月は給与の控除はありません。ただし3ヶ月を超えてお休みを継続する場合には、給与の控除がありますが、健保へ傷病手当金を申請出来ます。申請には審査があり、必ずしも傷病手当金が出るとは限りません。さらにお休みが連続して6ヶ月以上経つと休職となり、欠勤扱いとなります。勤務日数はカウントされませんが籍は残り、引き続き健保へ傷病手当金の申請が出来ます。又、病気療養から復帰する際は、「復帰支援プログラム」があり、産業医面談をし、所属の受け入れ体制を整えて、円滑に職場に復帰出来るようサポート体制を整えています。