

JAL Wellness 活動報告

実施事業名：乳がん・子宮がん予防セミナー

実施日：2025/10/29

参加会社名：JLSKY/NRTKBU

参加者数：30 名（対面 11 名、ZOOM 19 名 ※うち 11 名 HND 事業所社員）

活動概要：成田市役所より保健師の方を講師としてお招きし、乳がん・子宮がんの正しい知識を学ぶセミナーを対面および ZOOM で開催した。セミナーでは、乳がんのセルフチェック方法や成田市役所と JLSKY での婦人科検診制度の違い等を紹介し、早期発見と検診の重要性について理解を深めた。

所感／参加者の声など

- ・実際に模型を使用してしこりを体験することで、わかりにくさや怖さを実感することができた。また成田市の健診受診状況からがんが判明した方の具体的な人数を知ること、人ごとではないことを再認識することができた。
- ・女性のがん罹患率が高いことが印象的でした。セルフチェックでの早期発見が難しいとわかったので、健診を受けて健康に暮らしていきたいと思いました。
- ・ZOOM での参加でしたが、しっかり危機感を持ってお話しをお伺いすることが出来ました。保険のことも考える良いきっかけになりました。生活習慣も見直してしっかり良い 30 台を過ぎせるようにしたいと思います。
- ・女性のがんの原因の上位が感染であることを知り、驚いた。
- ・しこりのサンプル実際に触ることでより実感がわき、自身でも気をつけようと思いました。
- ・がんが身近な病気であることにショックでしたが、早期発見できれば 60%もの確率で完治するというお話もあったので聞いてよかったです。

【活動を実施した際の写真】

・開催通知メール

【Wellness】10月29日 乳がん・子宮頸がん予防セミナー開催のお知らせ 受信トレイ × 🔍

(JLSKY NRTKBUD2) 10月20日(月) 13:20 ★ ↶ ⋮

To all.nrtkau.jlsky、JLSKY、all.nrtkcu.jlsky、ORG、ORG、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。

今年も成田市役所から講師の方をお招きし
🌸乳がん・子宮がん予防講座🌸
を開催していただくことになりました！
今月から下半期の健康診断も始まりますので、乳がん・子宮頸がんに対する正しい知識を身に付け、予防に対する意識を高めていただければと思います😊

【日時】
10月29日(水) 13:30～14:30 B/Cパターン

【場所】
オベセン6F SAMMU-CITY

【定員】
20～30名程度

【参加費】
不要

参加をご希望の方は、添付のスプレッドシートよりエントリーください！
皆さまのご参加をお待ちしております🌱

・セミナーの様子



・乳がんモデルの設置

83-94

ブレスト・アウェアネス 乳房を意識する4つの生活習慣

- 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
- ④ 40歳になったら2年に1回マンモグラフィー検査を受ける

お風呂で 乳がんCheck! 乳がんの自己検診は、

目で見てCheck!

- 1 鏡をみて、左右の乳房の大きさを比べてみる。左右の乳房の形や色に違いがないか確認する。
- 2 両手を胸に当てて、左右の乳房の大きさを比べてみる。左右の乳房の形や色に違いがないか確認する。
- 3 両手を腰に当てて、左右の乳房の大きさを比べてみる。左右の乳房の形や色に違いがないか確認する。

触ってCheck!

両手で乳房を触って、左右の乳房の大きさを比べてみる。左右の乳房の形や色に違いがないか確認する。

見る
両手の上げ下げをしながら、鏡を見ながら。

触る
両手を胸につけて、両手で乳房を触りながら。

しぼる
両手を腰につけて、両手で乳房を触りながら。

**変化に気づいたら
すぐ医師に相談する**

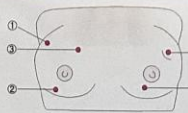
乳がんは女性で一番多いがん

約30人に1人 (1973年) → 約9人に1人 (2022年)



乳がんの罹患率 (10万人当たり)

年齢	1973年	2022年
15-19	0.0	0.0
20-24	0.0	0.0
25-29	0.0	0.0
30-34	0.0	0.0
35-39	0.0	0.0
40-44	0.0	0.0
45-49	0.0	0.0
50-54	0.0	0.0
55-59	0.0	0.0
60-64	0.0	0.0
65-69	0.0	0.0
70-74	0.0	0.0
75-79	0.0	0.0
80-84	0.0	0.0
85-89	0.0	0.0
90-94	0.0	0.0
95-99	0.0	0.0
100+	0.0	0.0



症状	図中番号	説明
腫瘍(しこり)	①-⑤	80-90%は痛みのない「しこり」
皮膚の変化(えくぼ)	⑤	癌が皮膚に浸透して「えくぼ」のような陥凹が起る

婦人科健診についてのご案内

日程: 11/5(B/C), 12/12(A/B), 1/20(C/A), 2/9(B/C), 3/13(A/B)

受付時間: 午前 9:00~12:30
午後 14:00~15:00 (34歳以下対象)

後半部みあうので、早日の予約をお願いします。

＜婦人科健診予約＞
・JAL 健診オンラインシステム (J-HOS) で初回健診、予約してください。

・婦人科健診を健診で申し込まれる方で、J-HOS の初回健診ができない場合は、下記 URL より予約手続きを行ってください。

●アカウント登録用 URL (J-HOS 初回登録ができない場合)
<https://d-v-k.jp/jalkensin>

97-108

乳がん触診モデル をお借りしました。

この模型によって実際に「しこり」を体験することができます。

←
気軽に触って自己検診のコツをつかみましょう。

KBU Wellness 担当



令和7年10月29日（水）実施

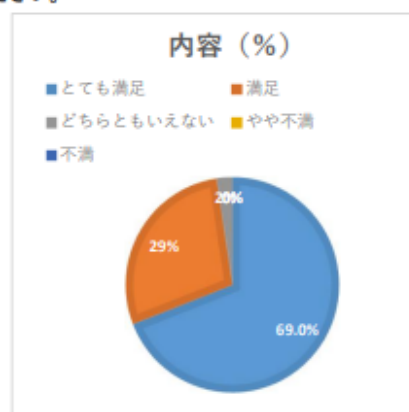
(株)JALスカイ健康教育 アンケート集計結果

●参加者：30名（当日会場参加：11名、当日オンライン参加：19人、その他後日配信視聴）

●回答者：43名

1.本日の講演内容について、該当するものを1つお選びください。

	人数（人）	割合（％）
とても満足	29	67.4%
満足	12	27.9%
どちらともいえない	1	2.3%
やや不満	0	0.0%
不満	0	0.0%
未回答	1	2.3%
合計	43	100.0%



2.今後受講してみたい内容がありますか（複数回答可）

	人数（人）
メンタルヘルス	6
PMS（月経前症候群）	6
生活習慣病 （食事について）	4
がん（胃・大腸・肺）	2
更年期の話	2
生活習慣病 （運動習慣について）	2
がん（女性のがん）	1
飲酒・たばこ	0
特になし	0
その他	0
合計	23