

## こんにちは 愛育委員です



愛育委員についてはこちら

玉野市愛育委員協議会では740人のネットワークを活かして、見守り・声かけ活動を基本に、地域の皆様と一緒に健康で明るい玉野市を作っていきたいと思っています。

### 愛育委員活動の樹



## ～子宮頸がん体験談～

(40代 女性)



私は以前、愛育委員をしていました。愛育委員の活動をする中で、40歳も過ぎたし自分も健診を受けてみようかなと思い、少々軽い気持ちで特定健診と市のがん検診を受けました。数週間後、自宅に結果が届きました。結果は胃がんと子宮頸がんの欄に「要精密検査」とあったのです！さすがに驚き焦り、すぐに病院を受診しました。胃がんの方はピロリ菌でした。除菌薬を飲み、治療はすぐに終わりましたが、年に一度は胃カメラ検査を受けています。

子宮頸がんの方は、高度異形成という診断でした。大きい病院を紹介され、子宮頸部の円錐切除をすることになりました。2泊3日の入院で済みましたが、それだけでは終わりませんでした。切除した部分の検査で、子宮頸がんIA1期という初期段階であることがわかったのです。子宮を摘出するか、温存して経過観察をするか、という選択を迫られました。家族に相談したり、いろいろな方の体験談を調べたりして、摘出することを決めました。

それから3年が経ちます。最初は3か月ごとの受診でしたが、経過良好で現在は6か月ごとの受診です。子宮摘出による身体の不調も特にありません。見つかるのがもっと遅かったら、更に進行していたのでは…と思うと、あのときがん検診を受け、すぐに治療をして本当に良かったなと思います。

### 皆さんへメッセージ

私の場合、自覚症状が全くありませんでした。自覚症状がないのに検診を受ける気には、なかなかならないと思います。でも健康だからこそそれを維持し、検診を受けて、安心していつまでも元気に過ごしてほしいと思います！



### 愛育委員からのメッセージ

ご自身の身体を大切に、自身と家族のために、年に1回検診を受けましょう！



↑令和8年度 市のがん検診スケジュールはこちらから

# 防ごう！子宮頸がん

【問い合わせ】  
健康医療課 31-3310

## 子宮頸がんとはどんな病気？

子宮頸がんは、子宮の入り口付近に発生する「がん」です。ほとんど自覚症状がなく、症状が出たときには、かなり進行していることもあります。20代・30代の若い世代で急増しています。

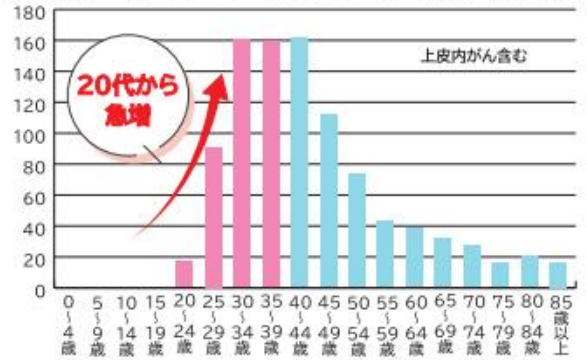
### ▶症状

- ・月経に関係ない出血がある。
- ・茶色のおりものが増える、悪臭を伴う。
- ・下腹部や腰が痛む など

### ▶原因

・主な原因は、HPV（ヒトパピローマウイルス）への感染です。HPVはとてもありふれたウイルスで、性交渉の経験が一度でもあれば、誰でも感染する可能性があります。HPVに感染しても、多くの場合は自然に消えますが、一部は数年から数十年にかけて、子宮頸がんになってしまうことがあります。

(人口10万対) 子宮頸がんが発見された人の割合【岡山県】



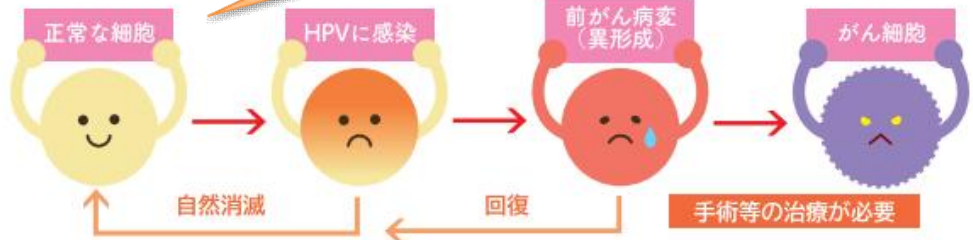
【出典】岡山県におけるがん登録 2020

## 子宮頸がんの予防法は？

一次予防：HPVワクチン  
感染そのものを防ぐ

二次予防：子宮頸がん検診  
がんの芽を早期発見・治療

子宮頸がん  
の進行



ワクチン（一次予防）と検診（二次予防）の両輪で予防することができます。

## 子宮頸がんは予防できるがんです

### 一次予防「HPVワクチン」の接種

【対象者】 小学6年生～高校1年生相当の女子 【料金】 無料

※医療機関等の詳細は、市のホームページをご参照ください。



玉野市HP



### 二次予防「子宮頸がん検診」の受診

一般的な  
流れ

①視診  
膣鏡を膣内に挿入し、  
子宮頸部を観察します。

②内診  
子宮の形、大きさ  
などを確認します。

③細胞診  
ブラシなどで子宮頸部を  
優しくこすり、細胞を採取  
します。



**検診で要精密検査となった場合、必ず精密検査を受けてください。**

# 各地区活動紹介

愛育委員は、赤ちゃんから高齢者まで、住民の皆様の健康づくりを応援するボランティアです。玉野市では16地区で活動しています。

ほんの一部ですが、各地区の活動をご紹介します。



## 田井 つながり研修会



年3回の愛育の研修会以外に、年1回6月に民生委員と愛育委員で顔合わせをして、地域の情報共有をしています。普段から顔の見える関係を作ること、地域での声かけ見守り活動に役立っています。

## 築港 禁煙啓発



宇野中学校の生徒に対し、学区の愛育委員と先生と協力し、禁煙の呼びかけをしました。学外からの啓発で自分や周囲の人の健康を考え、将来「吸わない」という選択をしてくれることを願っています。

## 宇野 みんなの UNOフェス



自治会等と年1回小学校で開催しているこの会も4年目となり、子どもたちをメインに楽しんでもらいながら、地域の交流の場としての役割も担っています。毎年たくさんの方々が足を運んでくださり、楽しんでくださっています。

## 藤井 ワークショップ



牛乳パックや紙コップを利用して小物入れ作りを体験してもらいました。講師の方に手伝ってもらい、素敵な作品ができあがりました。今後も体験や勉強会を企画し、地域の皆さんに楽しんでもらいたいです。

## 玉 ハッピー健康教室



自分の健康は自分で守ろうと月1回開催し、40年以上続けています。今回は高齢者の足となるシーバスに乗ってみました。こんなにたくさん乗ってくれたのは初めてだと運転手さんも喜んでいました！

## 奥玉 研修会 笑いヨガ



年1回実施している研修で、令和7年度は笑いヨガを行いました。効果は「健康と老化防止」！今回の研修のお土産は、いっぱい笑顔と元気です！笑って動いて大いに盛り上がりました。

## 玉原 玉原愛サロン



毎月第4火曜に開催しています。交流会で「エンディングノートの活用」を学び、自分らしい生き方や備えを思い描く大切なひとときとして、家族と”人生会議”ができたらと思います。

## 玉原NT 健康づくり研修会



今年度は、理学療法士による「健康づくり講話&ストレッチ体操」を開催しました。和気あいあいとした雰囲気です。自身の健康や体力、生活を振り返ることができ、今後役立つ話を聞くことができました。

## 和田 和田子ども楽級



和田子ども楽級で子どもたちと一緒に楽しんでいます。今年は子どもたちとケーキやクリスマスリースを作り、プレコンセプションケア※の啓発をしました。※性別を問わず適切な時期に性や健康に関する正しい知識を持ち、健康管理を行うこと。

## 日比 親子防災教室



防災士さんに最新防災情報を学び、家族で避難場所や連絡方法の確認、そして何より自分の命は自分で守ることが大切だと学びました。ビンゴ大会やぼけっとトイレのぬりえなど子どもたちも楽しく学んでくれたと思います。

## 渋川 えがお移動カフェ



日比地区社協の一環として渋川連合自治会、民生委員児童委員、栄養委員、愛育委員の活動で開催しています。令和4年から春と秋の年2回、ランチを300円で提供しています。「おいしい！」と皆さん喜んでくださり、大好評でした！

## 荘内 はつらつクラブ



年5回毎回内容を変えて、大正琴の演奏に合わせた歌、脳トレ、お料理、伝統文化に触れるなど「楽しく元気に」をモットーに20名程度の方で活動しています。毎日血圧を記入してもらって「はつらつ健康手帳」は好評です。

## 八浜 赤ちゃん登校日



八浜中3年生が対象で、赤ちゃんを抱っこしたり、生徒の手作りおもちゃで遊んでふれあいました。またお母さんから妊娠～育児の話の聞いたり、妊婦体験などから命の大切さを学ぶ特別な授業です。

## 山田 健康講座 フレイル予防



閉じこもり予防をテーマに講演会を開催し、口角をあげる練習や顔のマッサージを一緒にして、いつまでも元気にお出かけを楽しむ方法を和気あいあいと学びました。今後地域の方が健康に過ごせるようお手伝いをしていきます。

## 東児 子育て広場



地域の未就園児を対象に手作りおもちゃを作ったり、遊びながら子育て中のお母さんの情報交換の場として利用してもらっています。身体測定や保健師さんのアドバイスをもらいながら子どもたちの成長と一緒に見守ります。

## 御崎SS 親子交流会



子どもたちには学年を超えた交流を、保護者へは禁煙啓発・がん検診の呼びかけ等を行っています。次年度は日比中学校区の子育て世帯を対象にしたハロウィンパーティーを企画しています♪皆様の参加をお待ちしています！