

# 受けていますか？がん検診 早期発見・早期治療が有効です！

日本人の死因の第1位はがんで、約3人に1人ががんで亡くなっています。平成27年度死因別死亡割合のデータによると、小金井市でも約30%のがんで亡くなっています。

診断と治療の進歩により、一部のがんは早期発見、早期治療が可能となってきました。がん検診はがんの死亡率を減少させることができる確実な方法です。無症状の人には進行がんが少ないため、早期にがんを発見し、適切な治療をすることができれば、がんによる死亡のリスクを軽減することができます。

市では、国の指針に基づき、がん検診を実施しています（右下表）。ぜひ、ご活用ください。

問健康課

## 全てのがん検診に自己負担が導入

市が実施するがん検診は、胃がん検診、肺がん検診、乳がん検診について、検診費用の自己負担を導入していますが、がん検診受診者間の公平性を実現するため、4月から大腸がん検診と子宮がん検診についても自己負担を導入することになりました。

各がん検診の受診に当たっては、1,000円～10,000円程度の検診費用の一部（下表）を負担していただき、受診者の増加や利便性の向上に取り組み、市民の皆さんの健康増進に努めます。

市で実施しているがん検診

検診名	検査方法	対象者	費用
胃がん検診	バリウム・胃部レントゲン検査	35歳以上の方	1,000円
肺がん検診	胸部レントゲン検査（問診の結果、必要に応じて喀痰検査）	40歳以上の方	胸部レントゲン、喀痰いずれも500円
大腸がん検診	便潜血検査（二日法）	40歳以上の方	500円
乳がん検診	マンモグラフィ	40歳以上の女性で前年度未受診の方	2,000円
子宮がん検診	頸部細胞診（医師の判断により、必要に応じて体部細胞診）	20歳以上の女性で前年度未受診の方	1,000円

※申込方法など詳細は、今後の市報でご確認いただくかお問い合わせください

## 乳がん自己検診法

毎月1回、自己検診の習慣をつけましょう。自己検診は、生理終了後4～5日が適当です。閉経後の人は、毎月、日を決めて行ってください。マンモグラフィも必要ですので、がん検診をお忘れなく。

### ■鏡の前でチェック

鏡に向かい、両腕を上げたり下げたりして、以下のことを確認します。

- 乳房にしこりや硬いこぶがないか。
- わきの下にしこりや硬いこぶがないか。
- 乳首から分泌物がないか。  
（乳首を軽くつまんで、血液などの異常な分泌物がないかチェック）

### ■触ってチェック

3～4本の指をそろえ「の」の字を書くように、乳房全体をゆっくり触ります。

特に、乳房の上部外側に注意しましょう。わきの下もチェックします。

※あおむけに寝た姿勢や、お風呂に入ったとき、せっけんのついた手で触るとしこりがわかりやすくなります

- 左右の乳房の形に変化はないか。
- 皮膚にへこみやひきつれはないか。
- 湿しんやただれはないか。

気になることがあったら、専門医の診察を受けましょう。

## 科学的に検診が有効とされている5つのがん

【胃がん】 50歳代後半～60歳代の男性に多く、最近は早期発見・早期治療により治る可能性が高いと言われています。

【大腸がん】 50歳過ぎから増加し始め、部位別死亡率は男性が第3位、女性が第1位となっています。

【肺がん】 40歳代後半から増加し、最も死亡者が多く、他の臓器に転移しやすいことが特徴です。たばこを

吸わないことで、肺がんの危険性を減らすことができます。

【乳がん】 45歳～50歳代の比較的若い世代に多いことが特徴で、近年急増しています。月1回の自己触診の習慣をつけましょう。

【子宮頸がん】 20歳～30歳代の若い女性に発症が急増しています。早期に発見すれば治すことが可能ながんです。

参照：とうきょう健康ステーション

## 福祉のひろば

### 中等度難聴児の補聴器購入費の一部を助成

身体障害者手帳の交付対象とならない中等度の難聴児に対して、補聴器購入費用の一部を助成します。

市内在住で、身体障害者手帳の交付対象とならない程度の聴力である18歳未満の児童で、かつ両耳の聴力レベルがおおむね30デシベル以上あり、補聴器装用の効果が見込めると医師から認められた方

※他の制度による補聴器の購入費の助成を受けている方は対象となりません ■助成額上限13万7千円（一部自己負担あり）※所得制限があります

申 補聴器購入前に、自立生活支援課相談支援係（市役所第二庁舎2階 ☎042-387-9841）へ

手話通訳者・要約筆記者を派遣

聴覚に障がいのある方が、各種手続、受診、行事への参加などで外出する際、手話通訳者の派遣を行っています。また、東京手話通訳等派遣センターの手話通訳者・要約筆記者の派遣依頼も自立生活支援課で受け付けています。市内在住で、身体障害者手帳をお持ちの聴覚障がいのある方 ■無料（ただし交通費実費負担の場合あり）申 直接（2回目以降はファクスも可）、自立生活支援課相談支

授係（市役所第二庁舎2階 ☎042-387-9841 FAX 042-384-2524）へ

### シルバー人材センター 手工芸品販売

布ぞうり、クロス手提げ、正座いすなどを用意しています。ぜひ、お越しください。

時 4月27日、5月25日、6月29日、7月27日、8月31日、9月28日、いずれも金曜日午前10時～午後2時 所 本町作業所（本町6-15-16） 問 シルバー人材センター（☎042-383-1614）

### 認知症家族の集い

認知症の方を介護している家族同志、悩みや不安を語り合い、専門の先生の助言をいただきながら一緒に勉強しませんか。

時 5月19日（土）午前10時～正午 所 前原暫定集会施設 講 五島シズさん（認知症介護研究・研修東京センター客員上級研究員） 定 20人（申込順） 申 4月16日から、電話で緑寿園ケアセンター（☎042-462-1206）へ

### 介護職員初任者研修 受講費用の助成

介護職員初任者研修を修了し、一定要件を満たす方に受講料の一部を助成します。

申 申込期限 市内在住で、研修修了後6か月以内に市内の介護保険事業者が就労し、3か月以上継続して勤務している方 ■就労開始後6か月以内 市内の介護保険事業者に3か月以上継続して勤務し、研修修了後も継続して勤務す

る方 ■研修修了後6か月以内 ■助成金額 受講料等の半額まで（上限は3万円） 問 介護福祉課 高齢福祉係（☎042-387-9843）

### 小金井さくら体操介護予防ボランティア養成講座

介護予防の基礎知識を広く学び、ご当地介護予防体操の自主グループで活動するボランティアの養成講座です。

時 5月22日～7月24日の毎週火曜日午前10時～正午（全10回） 所 前原暫定集会施設ほか 申 市内在住・在勤で、講座修了後週1回程度介護予防ボランティアとして活動できる方（要支援・要介護認定等を受けている方や医師から運動を禁止されている方を除く） 定 25人（多数抽選） 申 4月16日～5月21日に、電話で介護福祉課包括支援係（☎042-387-1984）へ

### ふれあい・いきいきサロン 助成希望者募集

高齢者、障がいのある方、子育て中の親子などの孤立予防、地域の見守りを目的とした非営利のサロン団体に助成します。これから立ち上げる方、すでに活動を始めている団体もお気軽にご相談ください。

市内を拠点とし、原則月1回以上の活動を行っているふれあい・いきいきサロン登録団体 ※事前に登録が必要です 問 電話で、小金井ボランティア・市民活動センター（☎042-387-0011）へ

