

「がん検診を受けてよかった！」 体験記集

Part 3



ばらのまち福山
イメージキャラクター
「ローラ」

ふくやま健康・食育市民会議（フクイク21）

はじめに

ふくやま健康・食育市民会議（フクイクイ21）では、「より多くの人にがん検診の大切さを知ってもらいたい」という思いから2016年度（平成28年度）・2018年度（平成30年度）に「がん検診の体験記」を募集し、体験記集を作成しました。作成した冊子は、体験記パネル展の開催、健康づくりのイベントでの展示および配布などを行い、多くの人に読んでいただくことができました。



2020年度（令和2年度）に体験記の再募集をしたところ、ご自身の体験に基づく思いのつまった体験記が届きました。お寄せいただいた体験記をまとめ、Part3を作成しました。

勇気を持ってお寄せいただいた貴重な体験記を多くの人に読んでいただき、一人でも多くの人に「がん検診に行こう！」と思っただき、受診していただくことを願っています。

目次

■ 体験記 □ まめ知識

■	がん検診を受けてみて（50歳代 女性 子宮がん）	1
■	初めての乳がん検診（30歳代 女性 乳がん）	2
■	検診を受けてよかった（70歳代 男性 甲状腺がん）	3
□	福山市のがん検診（内容や受診方法）	4
□	人間ドックなみの充実した けんしん を受けよう！	5
■	がん検診受けて安心を手にしよう（60歳代 女性 乳がん）	6
■	初めてのがん検診（20歳代 女性 子宮頸がん）	7
■	久しぶりのがん検診を受けて（40歳代 女性 乳がん）	8
■	乳がん（50歳代 女性 乳がん）	9
□	福山市のがん検診をもっと詳しく	10・11
■	笑顔で前進！（50歳代 女性 乳がん）	12
■	かかりつけ医で早期発見を（80歳代 女性 乳がん）	13
■	がん検診を受けてよかった（60歳代 女性 乳がん）	14
■	がん検診（50歳代 女性 乳がん）	15
□	早期発見・早期治療が大切です	16・17

*体験記内の文言は原則いただいた原稿のまま掲載しています。
*体験記内には福山市のがん検診以外の検査も記載されています。
市の検診の内容については、4ページをご覧ください。



がん検診を受けてみて

更年期で生理不順の悩みがたえない年齢となり，周囲から「子宮がんの検診※1を受けた方がいいよ」と言われ，思いきって受けました。

結果は問題なしで安心しましたが，病院の方から「女性なので毎年，あるいは2年に1回だけでもきた方がいいよ」と言われました。安心して日々過ごすためには必要なのかなと思いました。

50歳代 女性

※1 福山市は子宮頸がん検診を行っています。
20歳以上の女性が対象で，毎年受けることができます。

初めての乳がん検診

30歳を過ぎたら乳がん検診^{※1}を一度は受診するべきだという話を聞いたので、私もどこかのタイミングで検診を受けようと思っていました。しかし、実際に検診を受けるまではそれから数年かかりました。マンモグラフィは痛いと言う人もいたのでドキドキし、覚悟をしていましたが、思っていたより痛みは軽かったです。

結果はおかげさまで異常なしでしたが、結果を知るまでは不安もよぎりました。もしもがんが発見されたらどうしようか…。はじめの1歩を踏み出したので、毎年とはいかずとも1年おきにでも継続して検診を受けていくようにしたいと思いました。他のがん検診は、子宮がん以外受けたことがないので40歳の節目で受けたいと考えています。

30歳代 女性

※1 福山市の乳がん検診は、40歳以上の女性が対象で、2年に1回受けることができます。

検診を受けてよかった

以前、人間ドックを受診して、甲状腺^{※1}に腫瘍が見つかり、検査してみたところ、悪性であることがわかりました。コロナの関係で手術がなかなか決まらなく、発見から何か月か経ってからの手術となりました。

手術後の検査で、別の所に腫瘍が見つかり心配していましたが、悪性ではありませんでした。自分では体内はわからないので、検査してみてよかったです。

70 歳代 男性

※1 甲状腺のがん検診は、福山市の検診としては実施していません。

福山市のがん検診

種類と内容

2021年度（令和3年度）版

けんしんの種類・対象者 (けんしん当日の年齢)		検査内容	けんしん費用（自己負担額）				
			個別けんしん		集団けんしん		
			69歳以下	70歳以上	69歳以下	70歳以上	
大腸がん検診 40歳以上の人		便潜血検査	500円	200円	500円	200円	
肺がん検診 40歳以上の人		胸のX線検査 (喫煙指数やアスベスト関連スクリーニングにおいて必要な人は喀痰検査が受けられます。)	700円 (喀痰検査は追加800円)	400円 (喀痰検査は追加300円)	500円 (喀痰検査は追加500円)	200円 (喀痰検査は追加200円)	
がん検診	X線検査 40歳以上の人	市の胃がん検診は、X線検査または内視鏡検査のどちらか一つしか受診できません。	造影剤（バリウムと発泡剤）を飲み、胃の粘膜などをみるX線検査	2,700円	1,000円	1,000円	300円
	内視鏡検査 40歳以上の人						
乳がん検診 40歳以上の女性 (前年度福山市乳がん検診を受けていない人)		乳房のX線検査 (マンモグラフィ検査)	1,800円	800円	1,500円	500円	
子宮頸がん検診 20歳以上の女性 (妊娠中の方は妊婦健診で行う。) ※子宮全摘術後の人は、かかりつけの医療機関にご相談ください。		子宮頸部や膣の視診・内診、細胞の検査	1,500円	700円	1,200円	300円	

受診方法（つぎの2通りから選ぶことができます）

個別けんしん

- 受診場所
福山市個別けんしん実施医療機関（病院など）
- 申込方法
医療機関へ直接予約をしてください。予約時に「福山市のけんしん」であることを必ず伝えてください。



集団けんしん

- 受診場所
福山市医師会健診センター・福山検診所・市民センター・支所など
- 申込方法
①「福山市けんしんガイド」に添付している「集団けんしん専用申込書」を郵送してください。
②福山市ホームページから、電子申請も出来ます。



★ 詳しくは「福山市ホームページ」または「福山市けんしんガイド」をご覧ください



ガイドは次の施設に設置しています。

- ・市役所本庁舎
- ・市保健所
- ・各支所
- ・公民館 など

福山市 健診

検索



福山市健康推進課ホームページ ⇒

人間ドックなみの

充実したけんしんを受けよう！

特定健康診査 後期高齢者健診 (生活習慣病予防健診)

血圧測定



尿検査



血液検査



身体測定



プラス
+

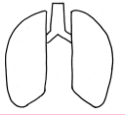
大腸がん検診

便潜血検査



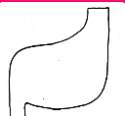
肺がん検診

胸のX線検査



胃がん検診

X線検査 または 内視鏡検査



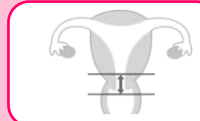
乳がん検診

乳房のX線検査
(マンモグラフィ検査)



子宮頸がん検診

視診・内診・細胞の検査



セットで受けると**人間ドックなみ**の
充実したけんしんになります！
市のがん検診は**助成**があります！

充実したお得なけんしんを、
毎年受けましょう！

1日

365日

1年365日のうちの、たった3時間！※

あなたのために、あなたを大切にしている家族のため
365日のうち、
1日を「けんしん」の日にしてみませんか？

※特定健康診査+がん検診（大腸・肺・胃・乳・子宮）を全て受診した場合、所要時間は約3時間になります。

がん検診受けて安心を手にしよう

子育て中のことでした。職場の人間ドック※1で乳がん検診のマンモグラフィ検査を受けたところ、要精密検査の判定が出ました。

がん検診として受けている以上、今がんが見つかったら、今後の生活はどうなるのかと不安になりました。周囲の知人にも相談をした記憶があります。

後日、市内の乳がんの専門の外科医にて、超音波検査を受けた結果、乳腺に母乳の飲み残しがあり、その影が映っただけなので心配ないとのこと、ほっと胸をなでおろしました。

それから、毎年乳がん検診を受検していますが、全く異常はありません。これからも、健康でいるためにがん検診を受けたいと思います。

60歳代 女性

※1 人間ドック

福山市の乳がん検診は2年に一度ですが、人間ドックでは毎年受けることもできます。

初めてのがん検診

私の初めてのがん検診は、20歳のころに受けた子宮頸がん検診です。市から無料クーポン※1が送られてきて、無料だし、お得だから受けてみようという思いで受けました。初めての婦人科の受診には少し緊張しました。結果が出るまでドキドキしましたが、結果は陰性。とても安心したのを覚えています。検診がきっかけで婦人科の雰囲気アットホームであると知り、女性特有の体調不良があった時にはすぐに受診しようという気持ちにもなりました。今では私のかかりつけです。

がん検診が怖いものではないことや、婦人科の受診は気軽にできることを知ることができ、受けてよかったと思います。

20歳代 女性

※1 無料クーポン

福山市から対象年齢の人に市のがん検診を無料で受けられるクーポン券をお送りしています。対象の検診項目等は年度毎に変更する可能性がありますので、広報ふくやまや市ホームページでご確認ください。

久しぶりのがん検診を受けて

たまたま目にしたマンガで、日本人の女性の胸はマンモグラフィでは実はがんが分かりにくいのだと書いてあった。そんな時職場でまわってきた乳がん検診のお知らせに“そういえば最近受けてないな”と目を通してみると、それはマンモグラフィと併せてエコーの検診^{※1}があるとのことで、受けてみる気になった。

当日は何もあるまいと思いつつもやっぱりドキドキし、検診を終えた。

約1か月かかるという検診結果を待ちながら、先に保険を増やしておけばよかったかなと心配していると、12月の終わりに結果が届いた。

結果は「問題なし」！何もないとは思いつつも、やっぱりそれを見るととても嬉しく思えた。おかげでよい新年が迎えられた。

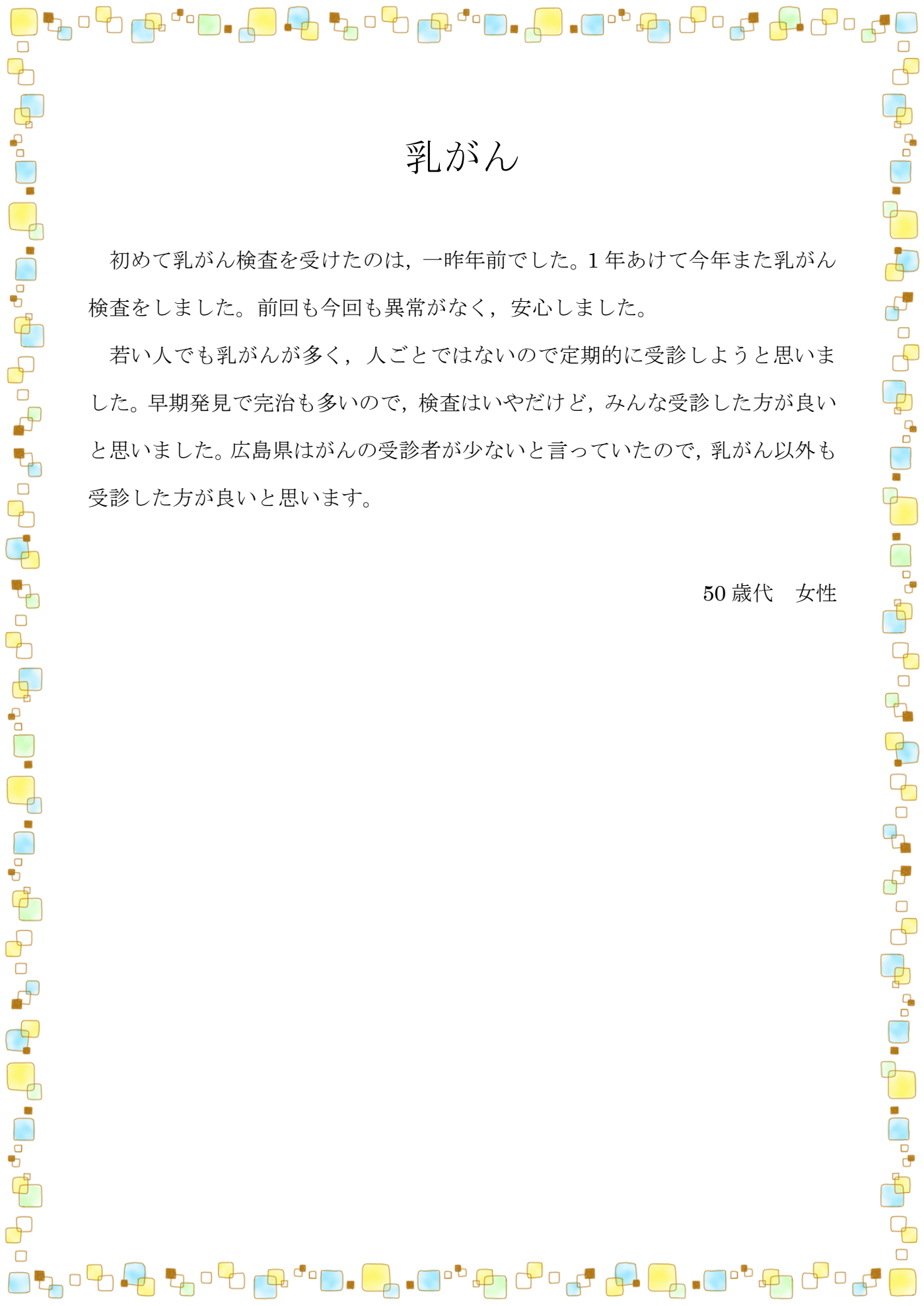
今年も（せめて2年に1回は）目につけば申し込もうと思った。

自分のために、家族のために、気をつけておけば後悔することはないと思うから。

40歳代 女性

※1 エコーの検診

福山市の乳がん検診は、マンモグラフィ検査で、エコーの検査は含まれていません。



乳がん

初めて乳がん検査を受けたのは、一昨年前でした。1年あけて今年また乳がん検査をしました。前回は今回も異常がなく、安心しました。

若い人でも乳がんが多く、人ごとではないので定期的に受診しようと思いました。早期発見で完治も多いので、検査はいやだけど、みんな受診した方が良いと思いました。広島県はがんの受診者が少ないと言っていたので、乳がん以外も受診した方が良いと思います。

50歳代 女性

Check it!

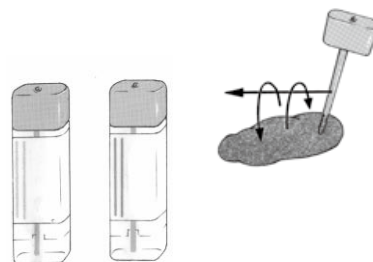


福山市のがん検診を もっと詳しく

40代男性に特におすすめしたい！

大腸がん検診

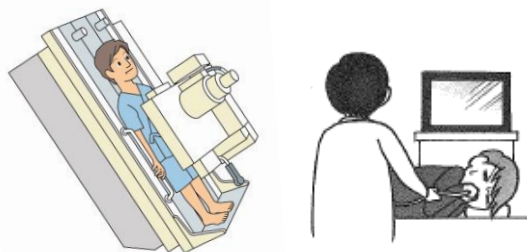
- 40代の男性で一番かかりやすいがんは大腸がんです。
- 罹患率は40代から増加しています。
- 検査方法は「自宅で便を採り提出する」という簡単な検査です。



50代男性に特におすすめしたい！

胃がん検診

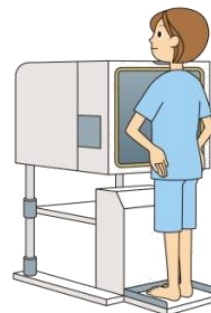
- 罹患率は50代以降増えています。
- 胃がんは日本人に最も多く、年間約4万人以上が命を落とすがんです。
- 早期の胃がんは自覚症状がほとんどなく、年に1回の検診で確認することが大切です。



死亡数が男女合わせて1番多い肺がん！

肺がん検診

- 喫煙との関連が非常に大きいがんですが、**非喫煙者でも受動喫煙により発症するリスクが高まることもわかっています。**
- 肺がんの予後（5年相対生存率）は、他のがんと比べても良くないのが特徴です。



20代から増えている子宮頸がん

子宮頸がん検診

- 子宮頸がんは30～40代に多く発症しますが、最近では、若い女性で増えている傾向があります。



女性の中では乳がんが罹患率No.1

乳がん検診

- 乳がんは、40～50代の女性に多く、日本人の9人に1人が発症しています。
- 2年に1度の乳がん検診だけでなく、早期発見のために日頃から自己検診を行いましょう。

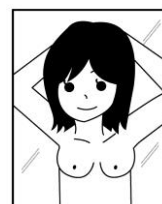


自己検診もお忘れなく！

乳がんは、がんの中で唯一「自分で発見できるがん」です。月に1回行う習慣を身につけるとよいでしょう。自己検診は、閉経前の方は月経終了後4～5日が最適です。閉経後の方は毎月、日にちを決めて行いましょう。

① 鏡の前で見てチェック！

乳房の大きさに左右差がないか。
発赤やただれ、くぼみがないか。
しっかり見ましょう。



② 触ってチェック！

しこりがないか。鎖骨下から胸全体、脇まで注意深く4本の指で圧迫しながら触りましょう。



③ つまんでチェック！

乳頭から異常分泌液がでていないか。
親指と人差し指で軽くつまんで
確かめましょう。



笑顔で前進！

2005年に乳がんが診断され術前化学療法、乳房温存手術後に放射線治療をしてホルモン療法を5年間行いました。当時はそれが新しい治療法でした。

乳がんが診断されるまでの数年間は、乳腺外来というのがあるのも知らなかったもので、産婦人科に相談していました。知らないということは本当に残念な事です。乳がんが診断されたときにはがんは大きくなっていて転移もしていました。

それでも幸い抗がん剤がよく効いて乳房温存手術となりました。

生活も元に戻り気持ちも体力も随分元気になっていたのですが、健康診断で2014年膀胱がんが見つかり手術。その後も再発を繰り返し、遂にはBCG膀胱治療。追加治療も行いましたが、これは辛かったです。その後も定期的に検査をしていますがお陰さまで順調です。

乳がんの方も定期的に検査をしていたのですが、今度は健康診断で肺に異物が見つかり、その後の検査で手術したほうがいいだろうといわれました。手術後わかったことは、乳がん再発転移でした。2019年夏のことでした。

乳がんが初めて見つかったときからいけば15年が過ぎていました。気にはしていましたが、やはり「まさか?!」と疑ってしまいました。これも健康診断のおかげです。またまた救われました。お陰さまで今こうして元気になり仕事にも復帰しています。

周りの方の支えもあり、仕事ができていることに感謝しています。まだまだやりたいことも行きたいところもたくさんあるので、このコロナ禍の終息を願うばかりです。

50歳代 女性

かかりつけ医で早期発見を

高血圧で診てもらっていたかかりつけ医の検診で乳がんが発見されて10年たちました。5cmにも成長したがんだったので、抗がん剤、手術、放射線治療と病院に通院、最後の抗がん剤点滴を受けたのは1年後でした。その10日後70才になりました。命を頂いた喜びと共に、もっと早くに検診を受けていたら初期がんで済み、治療費に心配する事もなかったと思います。その後も3か月毎の検診はもとより、5年間のホルモン治療もあり、がんの怖さを身にしみて知りました。

10年目の昨年、最後の検査のCTで、腎臓がんが見つかりましたが、転移もなく初期でしたので、部分切除で、治療期間も短く、お陰で高齢者保険の適用を受けることができました。がんは500円玉位でした。

コロナの今、私が訴えたいのは、かかりつけ医を持つこと、がん検診を受けることです。癌は無言の病です。かかりつけがあれば、次のステップもすすむ事が出来る。命を二度も頂いた私は感謝あるのみです。

80歳代 女性

がん検診を受けてよかった

伯母（父の姉）は、私がものごころついた時には片方の乳房はありませんでしたが、93歳まで長生きしました。

その叔母の夫は胃がんで全摘しました。しょっちゅう口をモグモグさせていたのを子どもながらに覚えています。その子どもは胃がんで一部切除。母親より先に亡くなるのではと言われながら、まだ生きてます。父の姉は直腸がんで亡くなりました。私の母は胃がんが見つかり一部切除しましたが、5年以上すぎました。

このようながん家系なので、がん検診はできるだけ受診しています。

いまのところ異常は見つかっておりません。

これからも乳がん検診だけでなく、他の健診も可能なかぎり受診して、早期発見・早期治療ができたらいいなと思っています。

60歳代 女性

がん検診

「マンモグラフィは痛いから嫌だ！」と思いながらの受診。自分でも日頃からさわって確認はしていますが、やはりプロの目線で判断していただき、“異常なし”の通知を受けるとホッとします。

マンモグラフィは痛いからエコーだけで…と思うこともありますが、併用することでより安心を得ることができると思います。

40代、50代は乳がんの罹患率が高いので気を付けて過ごします。

50歳代 女性

早期発見・早期治療が大切です

あなたはどのタイプかな？



けんしん 面倒くさがりタイプ



- 毎日忙しい、時間がない
- けんしんを受けなくても症状がないから大丈夫！
- 予約するのが面倒！

まずは、生活習慣病予防健診だけでも受けてみよう！
面倒だと思っても、予約をすれば、あとは受けるだけ！
「そのうちね…」では病気が進行してしまいます。

今すぐけんしんへ！！

Go to けんしん!



けんしん 心配性タイプ



- けんしんを受けると病気が見つかりそうだから怖いな…
- でも、気にはなるし…

生活習慣病は自覚症状がないうちに進行します。
心配性なあなたは、がん検診とセット受診がお勧め。
がんは、早期発見することで早期対応、治療ができます。

不安はけんしんを受けて解消しましょう。

Go to けんしん!



けんしん 努力家タイプ



- 毎年けんしんを受けている
- 日々の食事や運動などの生活習慣にも気をつけている！

このまま継続して、**毎年けんしんを受けましょう。**

がん検診等の結果で精密検査が必要になった人は、必ず精密検査を受けましょう。

検診で異常がなくても、その後気になる症状がある人は、早めにかかりつけ医に相談しましょう！

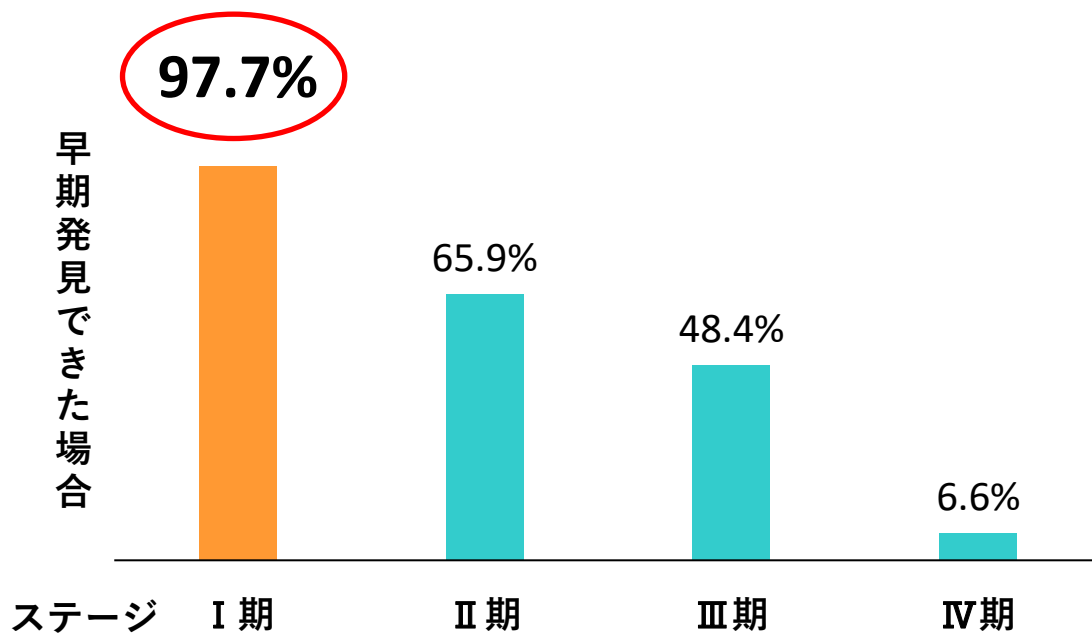
Go to けんしん!



がんは、**2人に1人**がかかる

可能性があります。 ※1

胃がんステージ別 5年相対生存率※2



早期発見できた場合（ステージ I 期）は、早期発見できなかった場合（IV期）に比べて生存率が高くなります。

出典：※1 国立がん研究センターがん情報サービス
※2 全がん協加盟施設の生存率共同調査
(2010~2012年全症例)

今すぐ「がん検診」を
予約したまえ！



広島県がん検診啓発特使
デーモン閣下さん（悪魔）



「がん検診を受けてよかった！」体験記集 Part 3

発行日 2021年（令和3年）6月
発行 ふくやま健康・食育市民会議（フクイク21）
編集 福山市保健福祉局保健部 健康推進課
〒720-8512 広島県福山市三吉町南二丁目11番22号
電話（084）928-3421 FAX（084）928-1143