

KENPO DAYORI

けんぽだより

2016 秋 第32号

Autumn

ご家庭に持ち帰り、みなさんでお読みください。



紅葉の須川湖と栗駒山●秋田県雄勝郡東成瀬村

栃木トヨペットグループ健康保険組合

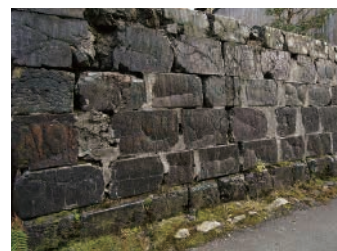
絶景の街に行く

生野銀山まち回廊 (兵庫県・朝来市)



アクセス
● JR西日本播但線「生野駅」よりすぐ

古民家を改修して開設された生野書院では、古文書や書画を通じて生野の歴史を知ることができる。街歩きの中で、建物の塀をよく見ると、特徴的な石が使われていることに気づく。カラミ石と呼ばれる、鉱石から銀や銅などを精錬した後に生じる鉱石のくずを成型したもので、生野の景観を形成する要素の一つだ。鉱山町独特の景観を現在に残していることから、平成26年に国の重要な文化的景観に選定される。国内の多くの鉱山町が閉山とともに衰退していったなかで、今も生き続ける現役鉱山町。これまで日本鉱業の発展を支えてきたこの町は、これから日本がどういう未来を歩んでいくかを見守ってくれることだろう。



▲生野の歴史を眺めてきたカラミ石



▲貴重な史料が展示されている生野書院

かつて「佐渡の金、生野の銀」といわれ、鉱山業で栄えた生野町。島根県の石見銀山の技術者とともに互いに切磋琢磨しながら目覚ましい発展を遂げてきた。閉山後も鉱山技術は受け継がれ、現在はスズの製錬やレアメタルの回収が行われている。日本で唯一、鉱山技術史や鉱山生活史の変遷を現在進行形で目にすることができ、生きている鉱山町だ。

日本の鉱業を支えてきた歴史ある生野銀山のもと、往時の鉱山町の面影が至るところに生き続ける

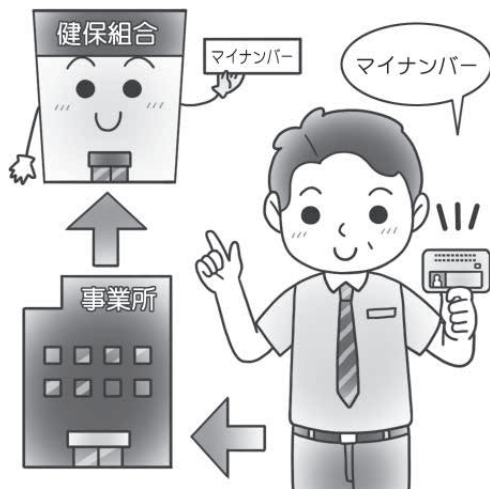
平成 29 年 1 月末までに マイナンバー（個人番号）の収集を行います

前々回の『けんぽだより』（平成 27 年 9 月 10 日発行 第 30 号）でもお知らせしましたとおり、栃木トヨペットグループ健康保険組合（以下、当健保）では、平成 29 年 1 月末までに、皆様の個人番号（マイナンバー）を事業所から取得し、各種業務に使用いたします。

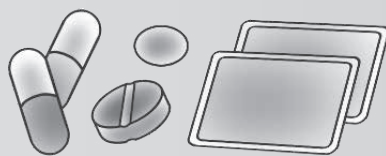
個人番号の取得に伴い、療養費（補装具等）の各種申請書や、限度額認定証の申請書には、29 年 1 月からマイナンバーを記入する欄を設けます。これまでどおり、記号・番号（25 ■—■■■■■）欄もありますので、どちらかを選んで記入してください。本人確認用に記入していただくため、「マイナンバー」か「記号・番号」のどちらかを記入していただければ受付いたします。

ただし、マイナンバーを記入された場合は、極秘文書扱いとなりますので、書類を送送便で送る際にも他の人に見られないよう厳重に封をしたうえで総務に送るなど、取り扱いには十分ご注意くださいようお願いいたします。

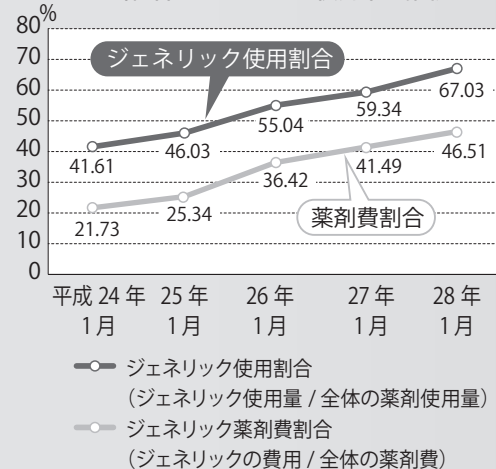
※記号・番号で記入いただいた場合は、今までと同じ取り扱いで送付してください。



今後も ジェネリック医薬品への 切り替えをお願いします



当組合のジェネリック使用率の推移



当組合では、平成 24 年夏から年に 1 回、ジェネリック医薬品（以下、ジェネリック）の差額通知（現在、使用されているお薬を、ジェネリックに変更するとどのくらいお得かをお知らせする通知）を対象者（毎年 250 名前後）に送付しています。当組合のジェネリックの使用率は、年々上がってきています。ちなみに、厚生労働省は 29 年中ごろまでに数量シェア 70% を目標としています。まだジェネリックに切り替えていない方には、最初に短期間分だけジェネリックを処方してもらう「お試し調剤」があります。お試し期間終了時点で体調の変化や副作用がなかった場合は、そのままジェネリックを続けます。何か不都合な点があれば、変更前の先発医薬品（新薬）に変更することができます。

平成27年度 決算まとまる

経常収支で1億4,400万円の黒字に

医療費の削減、各種健診の積極的な受診にご協力ください

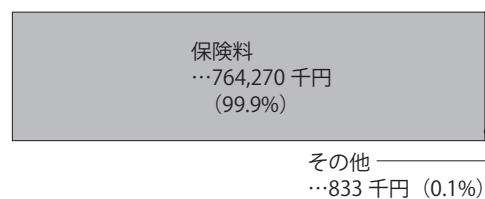
収入支出決算概要表（健康保険分）

収入 (単位:千円)		
	科 目	決算額
経常収入	保険料	764,270
	国庫負担金収入	208
	特定健康診査・保健指導補助金	236
	利子収入・その他	389
	小 計	765,103
その他の収入	調整保険料収入	10,077
	別途積立金繰入	20,000
	財政調整事業交付金	2,263
	合 計	797,443

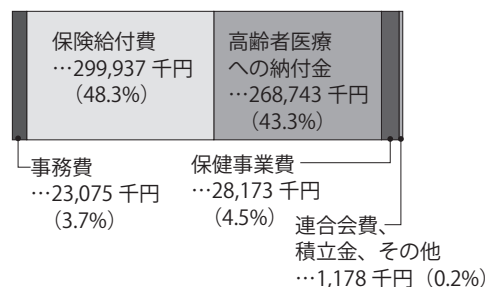
支出 (単位:千円)		
	科 目	決算額
経常支出	事務費	23,075
	保険給付費	299,937
	高齢者医療への納付金	268,743
	保健事業費	28,173
	連合会費、積立金、その他	1,178
	小 計	621,106
その他の支出	宮繕費	216
	財政調整事業拠出金	10,076
	合 計	631,398

収入合計	797,443 千円
支出合計	631,398 千円
収支差引残高	166,045 千円
経常収支差引残高	143,997 千円

経常収入 合計 765,103 千円



経常支出 合計 621,106 千円



27 年度決算は、収入総額 7 億 9,744 万円、支出総額 6 億 3,140 万円、収支差引額 1 億 6,605 万円（対前年度比 3,857 万円増）の決算残金となりました。また、実質的な財政状況をみる経常収支差引額は 1 億 4,400 万円（同比 5,841 万円増）の黒字でした。実質保険料率（組合の支出全てを賄うために必要な保険料率）では、千分の 79・99（同比千分の 0・62 改善）でした。

収入では、被保険者数が前年度より 17 名増、総標準賞与額では 2,237 万円増でした。また、27 年度から保険料率を千分の 7 引き上げたこともあり、保険料収入は 7 億 6,427 万円（同比 6,089 万円増）となりました。さらに、別途積立金から 2,000 万円を取り崩し、繰入金として算入しました。

支出では、みなさんの医療費や給付金に充てる保険給付費が 2 億 9,994 万円（同比 3,004 万円増・伸び率は 11・1% 増）でした。前年度が入院等の高額医療費が少なかったため、27 年度の増加額および伸び率が大きくなりました。また、高齢者医療へ拠出する納付金では、前期高齢者納付金が 25 年度の過納付清算金による減少や 27 年度見込み納付額の減少、退職者の医療費減などにより 2 億 6,874 万円（同比 3、

080 万円減）、メタボ健診等を行う保健事業費は 2,817 万円（同比 192 万円減）でした。

全国の健保組合では、医療費や高齢者医療への納付金の増加が影響し、約 6 割超が赤字となっています。当組合では、黒字財政を維持していますが、今後も医療費の削減のため、ジェネリック医薬品への切り替えや各種健診の積極的な受診を呼び掛けて、みなさんの健康づくりをバックアップしてまいります。今後とも、ご理解ご協力をお願いいたします。

介護保険では、介護納付金 4,540 万円に対し、介護保険収入 4,463 万円、繰入金 800 万円などで、決算残金は 724 万円となりました。



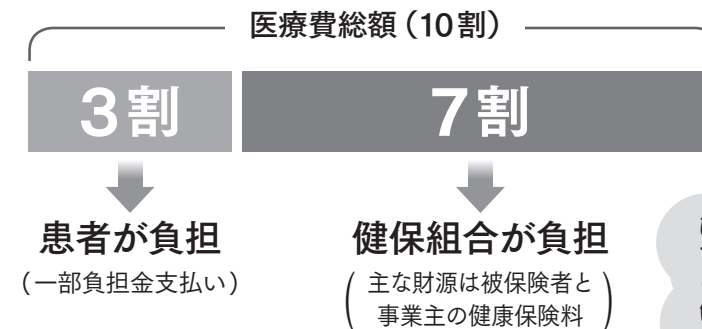
医療費の負担は3割だけど、 残りは誰が支払っているの?



かぜをこじらせて病院を受診したとき、かかった医療費の3割を窓口で負担しました。そもそも残りの7割は誰が支払っているんですか?

若手社員 Mさん

●医療費の負担割合



なにを申すか?
医療費の7割は健保組合が負担しているのでござる。ほかならぬ、おめしが納めた健康保険料が使われておるのじゃ!

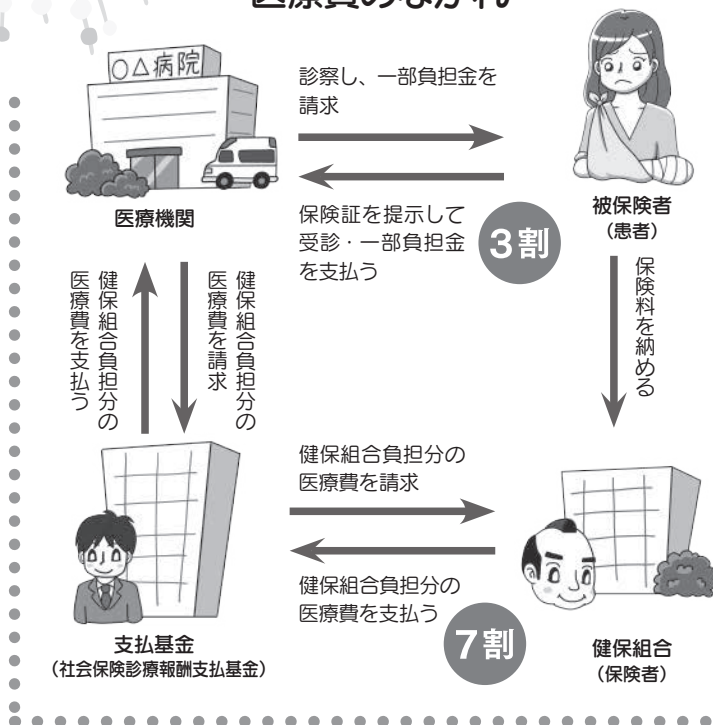
医療費支払いのしくみを
解き明かしましょうぞ!

ウオーキングで
かぜに負けない
体力づくりじゃ!



けんぽ侍

医療費のながれ



健保組合では支払基金を通じて医療費を支払っています

みなさんが医療機関の窓口で一部負担金 (3割) を支払ったあと、医療費の残り (7割) は社会保険診療報酬支払基金 (審査支払機関) を経て、健保組合に請求されます。健保組合では、その請求書の記載内容をチェックし、問題がなければ、支払基金を通じて医療費の支払いをしています (左図参照)。

無駄な医療費がないか
検分しているのでござる!



なるほど、
ふだんの
健康管理が
大切なんだね。
ありがとう、
けんぽ侍~!



ひのものと医療費は毎年1兆円を超えるペースで増加しており、由々しき事態となっており、医療費がかさむと健保組合の財政はもちろん、健康保険料率の引き上げにつながり、みなさんのところにも悪影響が及んでしまうかもしれぬ。おのおのがたにおかれては、病気にならない体づくりや医療費の節約にご協力を願いたもうぞ。

医療費
節約の
心がまえ

その壱・ジェネリック医薬品を使おう
その貳・かかりつけ医をもち、はしご受診はやめよう
その参・急病時以外は診療時間内に受診しよう

くらむ

紹介状なしで大病院を受診すると、 特別料金がかかります

平成28年4月から、紹介状を持たずに特定機能病院や病床数500床以上の大病院を受診する場合、別途自己負担で初診時5,000円以上、再診時2,500円以上の特別料金を必ず支払うことになっています (救急時などを除く)。

これは、通常の外来診療は「身近な診療所や中小病院」へ、専門的な治療は「大病院」へと、医療機関の役割分担をさらに推進するためです。

大病院に
いきなりかかるのは、
しばし待たれよ!



血液中の脂質を減らすには
生活習慣全般を見直すことが大切

向上委員会

会議中



心臓「ご主人様はLDL（悪玉）コレステロール値が高く、脂質異常症に近い。意見をどうぞ」

胃「ご主人様がお酒を飲む日はいつもより食べる量が増えるみたい」

腸「消化作業がたいへんよね」

左肺「そういう日はたばこもよく吸われる」

右肺「私たちはとても苦しいです。ゴホッゴホッ」

心臓「私も何だか違和感を覚えるときがあります」

肝臓「……」

心臓（リーダーシップに優れている）／胃（仕事量が多く疲れぎっている）／腸（胃とは隣人）／腎臓（肝臓の友人であり代弁者）／肝臓（沈黙の臓器。大人しく引っ込み思案）／動脈（血液を全身に流すのが仕事）／肺（双子。心臓を兄のように慕っている）

脂質異常症とは

血液中の脂質である中性脂肪やLDL（悪玉）コレステロールの濃度が基準より高く、HDL（善玉）コレステロールの濃度が基準より低い状態をいいます。この状態が続くとLDLコレステロールが血管の壁にたまり、動脈硬化を引き起こしやすくなります。過剰な中性脂肪はHDLコレステロールを減らし、LDLコレステロールを増やして、血栓で血管が詰まりやすくなります。その結果、心筋梗塞などをおこしやすくなります。

《脂質異常症の特定保健指導判定値》

◇中性脂肪（トリグリセリド）	150mg/dL以上
◇HDLコレステロール	39mg/dL以下
◇LDLコレステロール	120mg/dL以上



食生活の改善と適度な運動を心がけましょう

血液中のコレステロールや中性脂肪を適正に保つためには、過食や運動不足によっておこる肥満、ストレス、過労、喫煙、睡眠不足など生活習慣全般を見直すことが大切です。

青魚や野菜、大豆製品などを積極的に食べ、動物性脂肪の多い食品、アルコールは控えめにしましょう。同時に禁煙と適度な運動も心がけましょう。



腎臓「体内のコレステロールのうち、7割から8割を肝臓さんがつくっているそうです。HDL（善玉）コレステロールは動脈硬化を抑制する働きがありますが、LDL（悪玉）コレステロールは、多すぎると動脈硬化を促進させてしまう可能性があります」

動脈「LDL高値の原因言うたら、脂身の多い肉や卵・乳製品などコレステロールをぎょうさん含む食品の摂りすぎやろな。ご主人様はお酒が好きで、飲んだら食欲が増進されて、脂っこいもんを食べる傾向にあるねん」

腸「しかも、食後にたばこを吸いたくなるよね。口が寂しくなるとお酒を飲む…まさに負のスパイラルにハマってしまっうね」

肝臓「……」

腎臓「お酒を飲みすぎると肝臓さんはとてもつらいそうです。もう少し肝臓さんをいたわる食生活をしてほしいものです」

【向上委員会の面々】

心臓（リーダーシップに優れている）／胃（仕事量が多く疲れぎっている）／腸（胃とは隣人）／腎臓（肝臓の友人であり代弁者）

illustration / 林 宏之

旬野菜 かぼちゃのヒミツ

どうして免疫力アップの
効果があるの？

かぼちゃは、ビタミンE、ビタミンC、食物繊維、カルシウム、鉄などが含まれる栄養価の高い野菜です。なかでも豊富に含まれるβ-カロテンには、粘膜や肌などの細胞を強化して、免疫力を高め、かぜを予防する効果があります。今回ご紹介した2品のように、油で調理するとβ-カロテンの吸収率がさらに良くなります。

ベーコンとかぼちゃのプチコロッケ

【材料】2人分

かぼちゃ……1/9個(200g)
たまねぎ……1/4個(50g)
ベーコン……2枚
オリーブオイル……適量
塩・こしょう……少々
衣(薄力粉・卵・パン粉)……適量
揚げ油……適量

【作り方】

- ①かぼちゃは種を取り、皮付きのまま15分蒸し(電子レンジの場合は8分)、熱いうちにつぶす。
- ②たまねぎはみじん切り、ベーコンは5mm角に切る。オリーブオイルを熱したフライパンで、たまねぎとベーコンを炒め、塩・こしょうをふる。
- ③①と②を混ぜ合わせ好みのサイズに成形し、薄力粉・卵・パン粉の順に衣をつけ、中温でカリッと揚げる。

お弁当に入れたり、
お腹のすいたお子様のおやつにも。
かぼちゃの甘味がぎゅっとつまった、
やみつきになる美味しさです。



1人分
エネルギー
355kcal
塩分
0.8g

スパイス香るかぼちゃのシェパーズ

【材料】2人分

かぼちゃマッシュ

かぼちゃ……1/6個(300g)
A 豆乳……大さじ2
塩・こしょう……少々
粉チーズ……大さじ1

ひき肉たね

合いびき肉……150g
たまねぎ……1/2個(70g)
しいたけ……2枚
B 塩……小さじ1/3
こしょう……少々
ケチャップ……大さじ1
ウスターソース……大さじ1/2
カレー粉……小さじ1
ナツメグ……少々
オリーブオイル……小さじ2
溶かしバター……適量

【作り方】

- ①かぼちゃは電子レンジで7分ほど加熱する。
- ②たまねぎとしいたけは1cm角に切る。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、たまねぎとしいたけを炒めてから、ひき肉を加えて炒め、Bを加えて水分がなくなるまで炒める。
- ④①のかぼちゃの皮を取り除きマッシャー(なければフォークでも可)でつぶす。Aを加えて混ぜる。
- ⑤耐熱容器に③をしきつめて平らにのばし、その上に④のをせ、スプーンでのばす。
- ⑥表面にバターを塗り、230℃のオーブンで10分焼く。

じゃがいもとラム肉で作るのが定番の
イギリスの家庭料理「シェパーズ」。
秋の味覚たっぷりにアレンジした
主役の一品です。



1人分
エネルギー
427kcal
塩分
2.2g

旬野菜
使いきり
レシピ



かぼちゃで
免疫力アップ

「どう思われるか」ではなく 「自分がどうあるか」を貫く

自分の考えならば 結果をおそれずに伝えよう

あなたは人に好かれたいですか？

この質問に「いいえ、私は嫌われたいです」と答える人はほとんどいないでしょう。たしかに、他者に嫌われたいと願ひ、わざわざ嫌われるような生き方を実践する人はそういるものではありません。しかし、「嫌われることを気にしない生き方」となると話は別です。

自分の考えを他人に伝えようとすると、「こんなことを話したら嫌われるかもしれない」という思いが頭をよぎり、結局伝えることができなかった——という場面は誰しも経験があるものですが、自分の考えなのですから、結果をおそれずに伝えるべきなのです。「誰にも嫌われたくない、誰にでも好かれたい」と思っていることは、別の角度か



ら見れば、他者の顔色を常にうかがいながら生きることを意味します。そのとき、あなたの中の「自分」はどこにいたるのでしょうか。

対人関係を「まず自分」という 視点で考えてみる

100人の人に対し、自分が「これは親切だ」と思える行動をとったとします。しかし人間の感じ方は千差万別。なかには100人のうち10人ぐらいが、その行動を嫌がったり疎ましく思うかもしれません。

でも、100人のうち90人が喜んでくれるのであれば、10人に嫌がられることをおそれて90人を見捨てるより、そのおそれを乗り越えて親切な行動をとるという選択肢もあるのではないのでしょうか。

「どう感じるか」は、結局のところ他者の判断です。嫌われないため、好かれるための行動や発言をしたところで、それを受け入れるか否かは相手次第。その判断に自分が介入していくことはできません。

それならば、相手のとらえ方はどうあれ、まずは「自分がどうあるか」を貫くこと。対人関係は、とかく「自分と誰か」や「自分と周囲」というスタンスで考えがちですが、「まず自分」という視点で考えてみるのが大切です。岐路に立った時点で、選択するカードを握っているのは自分なのか、他者なのか。

自分の人生の主役は、自分にしか張れません。そのために、一部の人に快く思われなくても気にしないこと。おそろしいのは、一部の人に嫌われることなく、嫌われることをおそれて行動しなくなってしまうことなのです。

帰宅後



10分の
簡単筋トレ

腹部を鍛えるトレーニング

監修 ■ パーソナルトレーナー 比嘉 一雄

ロール・ダウン ● 10回×3セット



2 背中が1の姿勢をキープしたまま、下のほうからゆっくりと床に倒していく。このとき、背骨を一つひとつ床につけるように意識して行くとよい。

3 「ここからなら起き上がれる」という位置まで、ゆっくりと背中を床に倒していって、今度は上体を倒したときと同じ時間をかけて戻していく。

お腹が出ていると、見た目が悪いだけでなく、姿勢が悪くなって腰痛の原因になったり、便秘を引き起こすなど、体に悪影響を及ぼします。腹部は体のなかで、一番、脂肪がつきやすい部位。お腹が出ているようだと感じたら、自重トレーニングで腹部を鍛えましょう。腹筋運動は、上体を起こすよりも倒すほうが負荷が高くなり、より効果が上がります。チャレンジしてみましょう。

自重トレーニング

トレーニングを継続させるには

多くの人のため、トレーニングを始めるのは簡単でも、続けることは難しいもの。継続させるにはいくつかのポイントがあります。それは、目標を設定すること。たとえば、「春までの5カ月で5kg減をめざす」「仕事が早く終わる〇曜日と〇曜日に、それぞれ10分の腹筋運動をする」といったように、具体的かつ現実的であり、期日が明確であることが継続しやすくなります。そして、食事やトレーニング内容、体重などの記録をつけることも重要です。これらを振り返ることで、反省につなげたり、「これだけがんばった」という励みにもなります。

朝日に照らされて雲の海に浮かぶその姿は
いにしえから現在に蘇った、生きる歴史遺産

夜 明け前、人々は空を見上げて天に願う。
——どうか天空の城へ誘（いざな）つてくれますように——と。雲海は果たして姿を現わすのか。それは山を司る神様の気まぐれ。登ってみるまで誰にもわからない。

竹田城跡は天守閣など現存せず、石垣だけが残っている状態だが、その存在感は十分。虎が臥（ふ）せている姿にも見えることから「虎臥城」とも呼ばれている。

晩秋のよく晴れた早朝に発生しやすいといわれる雲海。限られた時間、限られた条件下でしか出会うことができないその荘厳な姿は、空想に出てくる天空の城と例えるにふさわしい。人の手が及ばない、人智を超えた圧倒的スケール。日本にはまだ見果てぬ神秘がある、そう確信させてくれる絶景がそこにはあった。



- ①「城下町竹田」にはお寺や神社が立ち並ぶ寺町通りや、漆喰をしつらえた白壁の趣ある町家が残る／朝来市和田山町
- ②「道の駅但馬のまほろば」で、最高級但馬牛と特製味噌だれの相性が抜群の但馬牛の焼肉丼に舌鼓／同市山東町
- ③竹田城跡で自然の神秘を堪能したあとは、四季折々の農村の原風景を臨む「よふど温泉」で一日の疲れを癒そう／朝来市山東町
- ④但馬全域を治めた但馬の王が眠る西日本最大級の円墳「茶すり山古墳」／同市和田山町



日本
絶景
紀行

竹田城跡

●お問い合わせ

朝来市役所 TEL: 079-672-3301 URL: <http://www.city.asago.hyogo.jp/>

※各施設の詳細については、ホームページ等でご確認ください。

※「竹田城跡」への入城は、大人500円（中学生以下無料）の観覧料が必要です。

※城跡内は階段や段差が多いので、履きなれた歩きやすい靴で行くのがおすすめです。



もしもに備える防災対策

突然の噴火に備えよう！ 安全に登山を楽しむために

日本には110の活火山があり、ひとたび噴火すると大きな災害をもたらします。平成26年9月に発生した御嶽山噴火の例もありますので、活火山に登るときは事前の準備をしっかりしておきましょう。



気象庁のホームページにある火山登山者向けページでは、活火山ごとに噴火警戒レベル※や火山活動に関する情報、想定される噴火現象などを知ることができます。また、噴火時に避難可能な場所が書かれているマップもあるのでチェックしておくといでしょう。

なお、活火山に限らず、登山する際は登山届(登山計画書)を作成し、提出しましょう。登山届を作成することで、万一のときの遭難防止や安全な登山につながります。

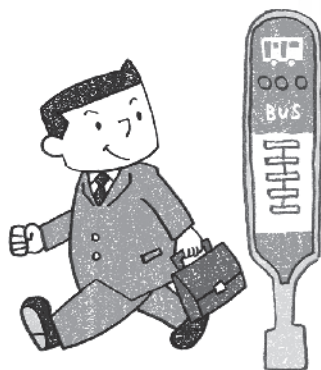
※噴火時などに危険な範囲や必要な防災対応をレベル1から5までの5段階に区分したものの。

©気象庁「火山登山者向けの情報提供ページ」
<http://www.jma.go.jp/>
(気象庁トップページのバナーから閲覧可能)

わが家でできるデータヘルス
+10(プラステン)で健康寿命を延ばそう！
すき間時間で運動不足を解消

「+10(プラステン)」とは、今より10分多く体を動かすことで健康寿命を延ばそうという取り組みです。運動したくても忙しくて時間がない…そんな方は、10分のすき間時間から運動を始めてみませんか？ 10分多く体を動かすことは、歩数に換算すると約1000歩になります。お勤めの方なら、朝や昼休みに10分、会社帰りに10分歩けば1日約2000歩多く歩けます。ご家庭の主婦の方なら、普段の買い物のついでに遠回りして公園に寄ったり、家事の合間に10分

散歩に出れば、よい気分転換になります。もちろん、「+10」は家の中でも可能です。「窓を10分拭き掃除」「テレビを見ながら10分筋トレ&ストレッチ」など、ゲーム感覚で楽しく体を動かしてみましよう。



☆「+10」を続けるヒント

- ・歩数計をつけて1日の歩数を記録する
- ・雨の日は駅ビルやデパートなどをめぐる
- ・写真を撮ってSNSにアップする
- ・家族で1週間ごとに集計し、励まし合う

その他、干しいたけには、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが多く含まれています。生のしいたけも食べる前に数時間日光にあてただけで、ビタミンDが増えるのだとか。試してみる価値がありそうですね。



**低エネルギーなのに有効成分いろいろ
ぎのこの健康パワーとは？**

しいたけ、まいたけ、えのき、しめじ…など、多くの種類が活躍しているきのこ。和洋中どんな料理にも合い、うまみ成分や香りが豊かなので、料理に加えると風味がアップします。きのこの風味や歯ごたえを活かすポイントは、なるべく水で洗わずに調理すること。汚れが気になる場合は、湿らせたキッチンペーパーで拭くか、さっと水で流す程度にしましょう。

きのこは低エネルギーながら、食物繊維やカリウム、ビタミンB1、B2など多くの栄養を含んでいます。さらに、特有の成分として注目されているのが食物繊維の仲間である「β-グルカン」。免疫力を高める働きや、がん予防効果も期待されています。



どんな病気？

子宮の腔に近いほうを頸部、奥の部分を体部といい、頸部に発生するがんを子宮頸がんといいます。子宮頸がんの場合は、30～40歳代が発症のピークといわれています。どちらも初期は自覚症状がないので、不正出血などを見逃さないことが大切です。

若い女性に急増中

おもに性交渉で感染するヒトパピローマウイルス(HPV)が原因で、近年若い女性に増えていますが、子宮頸がん検診の導入によって、大幅に死亡率が減少したことが複数の国から報告されています。自治体では20歳以上の女性を対象に、2年に1回、子宮頸がん検査を実施しています。20歳になったら2年に1度必ず検診を受けましょう。

放置しないで、 月経異常

月経が2カ月に1度しかこない、経血量が多すぎる、月経痛がひどい…など、現代女性はさまざまな月経異常を抱えています。これにはストレスが関わっているケースが少なくないと考えられています。子宮頸がんや性感染症の可能性も考えられるので、「いつものことだから」と放置せず、早めに受診しましょう。



婦人科をもっと身近な存在に



婦人科は、女性特有の病気や月経異常などを診察する「女性の体の専門家」です。妊娠や出産などの特別なときにかかる病院と身構えず、気になる症状があれば、我慢せず受診してみましょう。

また、最近では婦人科に加えて心療内科、精神科なども含めて女性の心と体をトータルに診てくれる「女性外来」も増えてきました。何科にかかればよいかわからないときは、女性外来に相談してみてもいい。

きーちんと向き合う、子宮頸がん
他人事ではない病気。
若い女性は特に気をつけて！
現代女性は仕事や家事はもちろん、趣味や自分磨きに大忙し。そうしたライフスタイルの変化によって増えている、20～40歳代の働きざかりの女性に気をつけてほしい病気が子宮頸がんです。