

【第2回】けんぽの保健師コラム～女性の健康について～

皆さまこんにちは。

ヤマトグループ健康保険組合保健師の黒沢です。



皆さまに質問です。

毎年3月1日～3月8日は「〇〇〇〇〇週間」ですが、皆さまご存知ですか？

正解は「女性の健康週間」になります。

これは、厚生労働省が定めたもので、女性の健康づくりについて様々な取り組みが行われます。

ヤマトグループ健康保険組合でもこの期間に、

- ・「eラーニングや動画による女性の健康情報提供」
- ・「女性の健康アンケート調査」

を行います。女性の健康に特化したアンケートを全社的に実施するのは今回が初めてになります。女性本人だけでなく男性含めた役職者向けのアンケートもあります。

アンケート結果を参考に、より多くの女性社員が健康で生き生きと働けるような保険事業を考えていきたいと思っておりますので、ぜひご協力をお願いします。

「女性の健康週間なんて初めて聞いた」「健康だから興味が無い」「男性だから関係ない」と思ったそのあなた！女性も男性も知っているのと役に立つ情報満載です。

ぜひ参加ください。

さて話は長くなりましたが2回目のテーマは「女性の健康」です。

私の体験談になりますが、昨年の秋、人生で初めて「子宮頸がん検診」に行きました。

「がん検診担当なのに遅い」と言われそうですが・・・

実は今まで検診に行かなかった1番の理由は、「がんと言われて今の生活が大きく変わってしまうと怖い」と思っていたからです。

しかし、皆さまにがん検診を進める保健師の立場としてこれではいけないと思い、今回、初めて子宮頸がん検診を受診しました。

検診の流れとしては、

- ①医師の説明を受ける
- ②内診台に乗り検査を行う
- ③医師から結果の説明と体調確認・健康相談

の流れで時間は15分位で痛みもなくあっという間に検査が終わりました。

検査を受けた感想は

- ・検査時間が15分ととても短かったこと
- ・痛みなどなく検査が終わったこと
- ・産婦人科の医師に女性特有の悩みについて相談できてよかったこと

で、今までの不安や恐怖心もなくなりスッキリした気持ちになりました。

もし、同じような心配をお持ちの方がいましたら、その気持ちを抱え続けるよりもぜひ一度検診を受けてみてください。

健保でも3,000円まで費用補助を行っていて、自治体の費用補助がある場合でも、自己負担分に対して費用補助が適用になります。(詳しくは健保HPをご覧ください)

一度も子宮頸がん検診を受けたことがない方、ここ何年か子宮頸がん検診を受けていない方は、ご自身の体を守るためにも早めに受診してください。

では次月お楽しみに。