

「健康づくりを考える」県民のための健康推進活動情報誌

PREVE 97

プレベ 2025

HPVと子宮頸がん



公益財団法人 兵庫県健康財団
<https://www.kenkozaidan.or.jp>

巻頭特集

HPVと子宮頸がん



兵庫医科大学産科婦人科学講座

馬淵 誠士 主任教授

(プロフィール)

1997.3 和歌山県立医科大学 卒業
1997.5 大阪大学医学部附属病院 (産婦人科研修医)
2000.4 大阪大学大学院医学系研究科産科学婦人科学講座 (大学院生)
2004.3 Fox Chase Cancer Center (Human Genetics部門) 研究員
2006.7 カリフォルニア大学アーバイン校 (婦人科腫瘍学教室) 研究員
2007.1 大阪大学大学院医学系研究科 (産科学婦人科学講座) 助教として復職
その後、講師、大阪国際がんセンター婦人科部長などを経て
2024.4 兵庫医科大学産科婦人科学教室 主任教授

HPVというウイルスを知っていますか。ヒトパピローマウイルス (Human Papillomavirus) の略称で、私たちの身の回りのどこにでもいるウイルスです。人の皮膚や粘膜に感染するのが特徴で、1982年にはドイツの研究者によって子宮頸がんのほとんどがHPVの感染で生じることがわかりました。子宮頸がんはもちろん、その他の病気にも関わるHPVはどんなウイルスなのでしょう。また、子宮頸がんはどんな病気なのでしょう。兵庫医科大学産科婦人科学講座の馬淵誠士主任教授にお聞きしました。

図1 HPVによって引き起こされる病気

共 通	尖圭コンジローマ
	頭頸部がん
	肛門がん
女 性	子宮頸がん
	膣・外陰がん
男 性	陰茎がん

さまざまな病気を招く
HPVとは？

HPV (ヒトパピローマウイルス) はありふれたウイルスで、その遺伝子型は200種類以上あるといわれます。主に性交渉によって生殖器やその周辺の粘膜に感染するウイルスで、子宮頸部に感染すると子宮頸がんに行進する可能性があります。

HPVがもたらす病気の中で最も多いのは子宮頸がんですが、ほかにも外陰部などにイボができる尖圭コンジローマや、頭頸部がん、陰茎がん、肛門がん、膣がん、外陰がんなどの原因になり、男性にも関係するウイルスです (図1)。

アメリカの研究では、HPVが関連するがんの発生率は子宮頸がんを除くと男女同程度とわかっています。

子宮頸がんのほとんどは HPV感染で生じる

HPVが原因の病気の中で最も多い子宮頸がんに関係するウイルスは約15種類とされています。一般的な性生活を送る女性なら80%の人が一度は感染するよくあるウイルスです。

子宮は女性の骨盤の中にある臓器で、成人女性であれば鶏の卵程度の大きさです（図2）。上部の子宮体部と、下部で子宮の入口になる子宮頸部に分かれ、子宮頸がんは頸部に発生する悪性腫瘍です。CIN（Cervical Intra

図2 子宮のつくり

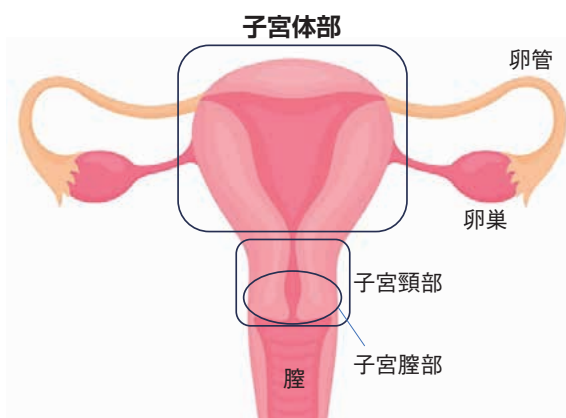
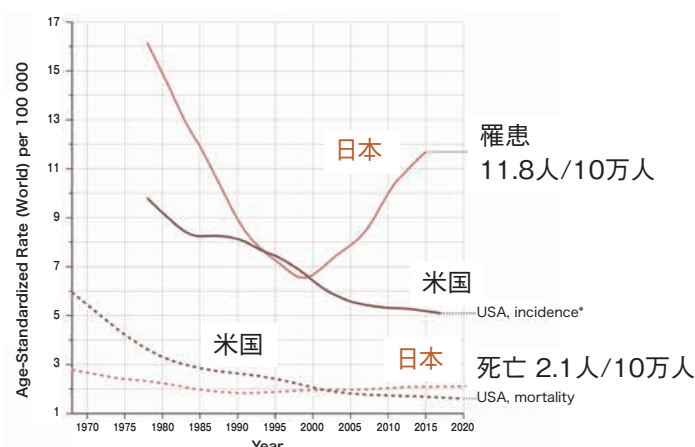


図3 人口10万人あたりの罹患率・死亡率（経年変化）



出典: World Health Organization. Cancer Over Time (who.int) より作図

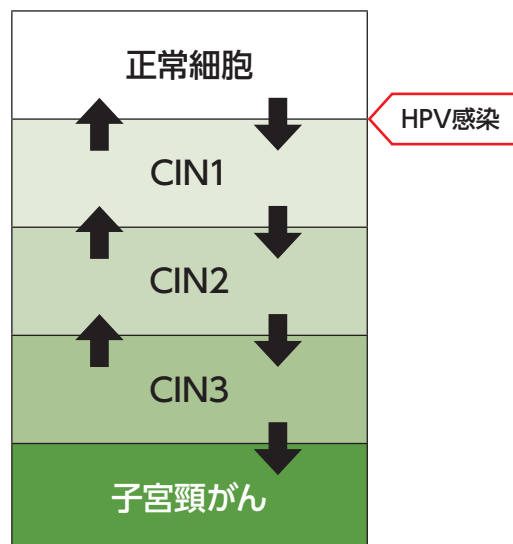
Pitthelial Neoplasia) というがんになる前の状態（前がん病変）を経てがんになります。がんはまず子宮の局所で増大し、その後近くにある膀胱や尿管、直腸に広がり、さらに脳や肺など遠いところにある臓器にも転移していきます。比較的若い年齢でかかるのが子宮頸がんの特徴で、40歳から45歳ぐらいが好発年齢です。日本では1年間に約1万1000人が罹患し、約3千人が死亡しています。アメリカをはじめ、先進国の多くでは罹患率・死亡率が減少傾向にありますが、日本では罹患率・死亡率ともに増えているのが現状です（図3）。

ウイルス感染が持続すると 前がん病変を経てがんへ

女性の多くが一生に一度は感染するHPVですが、感染するとすぐにがんになるわけではなく、ほとんどの人は自然にウイルスが消失します。しかし、約20%の人は感染が持続し、持続感染が続くとがんになる手前のCINを経てがんになります。

ただし、CINからがんへ一直線に進行するわけではありません。一時感染のみで自然にウイルスが消えるケースが少なくないからです。CINは1、2、3という段階に分かれています。CIN1で正常に戻る人、CIN2や3から戻る人もいますので、実際にがんになる人の割合は極めて少ないといえます（図4）。

図4 HPV感染の自然史



感染からCINやがんまでは数年から数十年かけて進行します。多くの人が感染の中で、持続的に感染する人と一時的な感染にとどまる人がいる理由はまだわかっていません。ウイルスを局所で排除する免疫の働きがうまくいっていないのだと思われますが、ウイルスを排除する方法は見つかっていません。

CIN以降は子宮頸部の細胞を見ることで異常を発見できます。現在の子宮頸がん検診では、子宮頸部を専用のブラシでこすって剥がれ落ちてくる細胞の形を顕微鏡で見る「細胞診」を行っています。細胞診では細胞に占める核の割合が大きくなっていないかどうかを調べます。異常と判断されれば精密検査を受けてもらい、医師がコルポスコプという顕微鏡で子宮頸部を見ながら組織を取って詳しく調べてCINやがんかどうかを判定します。

細胞診は初期の異常を見つけるのが目的ですが、治療の対象は基本的にはCIN3以上です。CIN1は経過観察、CIN2も基本は観察ですが、一部治療することもあります。CIN1、2、3はがんになる前の前がん病変なので、この段階で見つかれば命に関わることはありません。

初期は自覚症状がほとんどありません。CIN3の段階でもおりものが増える、性交時の出血といった程度で、異常に気づかない人が多いです。自覚

症状がなく、子宮頸がん検診で異常を指摘されて受診する患者さんは少なくありません。ただし、日本のがん検診の検診受診率は約42%と低く、目標とする70%には遠く及びません。気づかないままがんが進行することがないよう、検診を受けて早く見つけることが重要です。

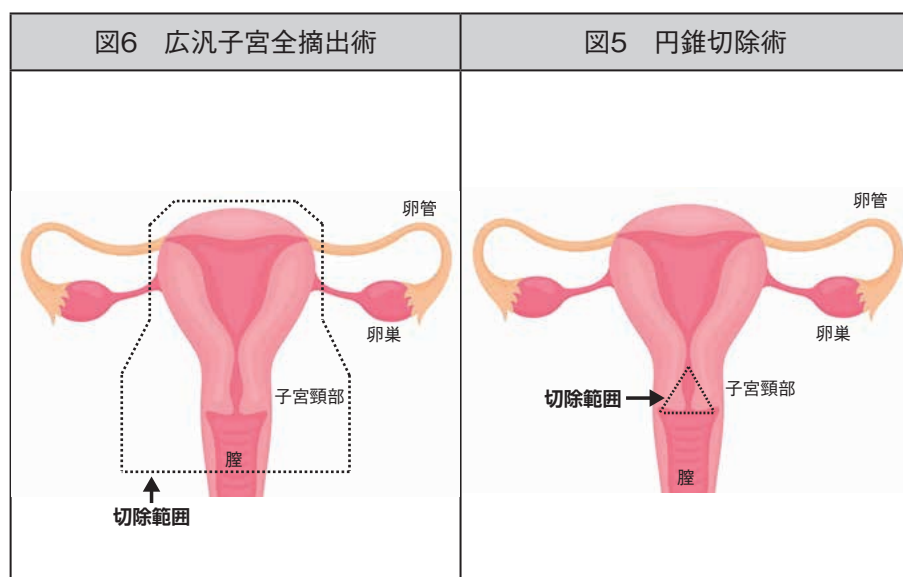
治療は手術と放射線 ステージによって選択

子宮頸がんの進行は「ステージ(病期)」によって分類されます。ステージはI期からIV期に分かれ、I期はがんが子宮頸部にとどまる、II期はがんが大きくなって子宮頸部からはみ出し膀胱や直腸の壁につく、III期はがんが広がり尿管を閉塞するなど起きる、IV期は膀胱や直腸に浸潤して血尿や血便が出たり、肝臓や肺や脳など遠隔にも転移する、という経過をたどります。II期ぐらいまでは自覚症状がほぼありません。また、ステージI期の前には、先述のようにCINというがんになる前の状態があります。

治療は、進行の度合いによって異なります。CIN3では、病変を切り取る治療として「円錐切除術」(図5)を行います。子宮の多くを残すことができますが、その後の妊娠や出産に影響が出ることもあります。ステージI期は手術と放射線治療の選択肢があり、どちらも治療成績は同等

です。手術では子宮頸部の一部または子宮全部を切除します。ステージII期からIVA期は放射線治療が治療の主流になり、通常手術は行いません。ステージがIVB期に入ると、さまざまな治療を組み合わせて最も長く生きてもらえる方法を選びます。IVB期になると根治が難しいのが現状です。

手術は早期で発見できた場合の円錐切除術のほか、それよりも広い範囲を切除する「広汎子宮全摘出術」(図6)があります。広汎子宮全摘出術



では、がんを完全に取り除くために子宮の周りの組織やリンパ節も一緒に切除します。そのため、排尿障害や性交障害、リンパ浮腫など、子宮とリンパ節の両方を取ったことによる合併症が生じることが少なくありません。

子宮を摘出する手術が必要と診断された患者さんが涙を流す姿を見るのは、医師としても非常につらいことです。手術や治療による肉体的なつらさだけでなく、女性のシンボルでもある子宮を失うことは精神的なつらさも大きいと思います。将来子どもを持つことを希望する人には、切除する部分を縮小するなど妊娠性を温存する治療を選択することもありますが、子宮を残すことによるリスクも伴います。担当医とよく相談して治療方針を決定してほしいと思います。

放射線治療は、文字通り子宮頸部のがん放射線を照射し、「切らずに治す」治療です。合併症で多いのは血便や頻尿で、性生活への影響を感じる人もいます。

手術から放射線治療、免疫療法など 治療法が変化

子宮頸がんの治療はここ最近でさまざまな変化がありました。ステージⅠ期までの比較的小さながんはこの10年で内視鏡を用いた手術が可能になりました。お腹を切るより患者さんの負担が軽く、

傷跡も小さくてすみます。今後はさらに体への負担が大きい広汎子宮全摘出術でも、縮小手術で同程度の効果が得られるようになる見通しです。こうした変化は女性のQOLを上げることにつながると思います。

ステージⅡ期が放射線治療中心になったのもこの10年の変化です。かつては手術と放射線治療の両方を実施し、副作用も2倍になる状態でした。それなら最初から放射線だけで治療していくと考えられるようになったのが大きな変化です。また、ステージⅢ期からⅣA期の放射線治療は、少量の抗がん剤を併用するのが標準でしたが、2024年の終わりに免疫チェックポイント阻害薬をさらに上乗せする治療が保険診療でも認められるようになりました。これにより治療成績がさらに良くなると予想されます。

ステージⅣB期は全身にがんが転移している状態で治療の主役は抗がん剤ですが、3年前から免疫チェックポイント阻害薬が上乗せできるようになり、生存期間が延ばせるようになりました。

定期的に子宮頸がん検診を 今後はHPV検査単独法に移行

子宮頸がん初期は自覚症状がほとんどないため、定期的に検診を受けることが重要です。住民検診や職場検診の一つとして子宮頸がん検診が実

施されており、20歳以上の女性を対象に2年に1回受診することになっています。現在の子宮頸がん検診では細胞診を行います。子宮頸部から専用のブラシで細胞を取り、異常の有無を調べます。異常があれば、精密検査としてコルポスコピーで子宮頸部を詳しく見て、CINやがんがないかを診断します。2年に1回きつちりと検診を受けければ、早期発見・早期治療につながります。必ず受けてほしいと思います。

一方、子宮頸がん検診の大きな流れとして、今後は2年に1回の細胞診から5年に1回の「HPV検査単独法」に変わっていく予定です。HPV検査は子宮頸部の細胞を採取してHPVに感染しているかどうかを調べる検査で、単独法



では感染が認められた陽性者に対してのみ細胞診を実施する計画です。対象は30歳から60歳の女性です。20代は一時的な感染による陽性者が多く出るため、今後も従来の2年毎の細胞診が推奨されます。60歳以上はHPV検査単独法でも従来の細胞診でも良いというのが厚生労働省の指針です。

HPV検査単独法になれば受診頻度が5年に1回と少なくなり、がん検診の受診率が上昇すると期待されていますが、子宮頸がんそのものへの関心が薄れる可能性を危惧する声も聞かれます。厚生労働省や自治体が積極的に啓発活動を行っている必要があると考えます。今年1月には全国で初めて横浜市がHPV検査単独法を導入し、今後多くの自治体でも移行することになると考えますが、数年以上の時間がかかる見通しです。HPV検査単独法は、検査する側のシステムが複雑で、その構築に時間がかかるためです。

また、多くの婦人科医は5年に1回に受診回数が減ることで、子宮頸がん検診の際に偶発的に見つかる子宮頸がん以外の病気の発見が遅れてしまったり、気になることを婦人科医に相談する機会が減ることを危惧しています。現在の細胞診、今後のHPV検査単独法、いずれにしても子宮頸がん検診はきっちり定期的に受けてほしいということ強く伝えたいです。

HPVワクチンが有効
検診との2本立てで予防を

HPV感染で起きる子宮頸がんの予防にはHPVワクチンが有効です。ワクチンを接種することで、子宮頸がんを起こしやすい型のウイルスの感染を防ぐことができます。日本では小学6年生から高校1年生の女子が定期接種の対象で、公費で受けることができます。HPVの種類によって2価ワクチン、4価ワクチン、9価ワクチンの3種類があり、それぞれ決められた期間内で2回もしくは3回接種する必要があります。

HPVワクチンは厚生労働省が積極勧奨を停止した時期があり、不安を感じる人がいるのも理解できますが、感染を防ぐために接種してほしいと思います。ただ、ワクチンも子宮頸がんを100%予防できるものではありません。子宮頸がんに関係するHPVのすべてをカバーしているわけではないからです。それでも、例えば9価ワクチンであれば、9種類のウイルス感染を高い確率で防ぐことができます。性交渉を経験すれば自然にHPVウイルスにさらされるので、性交渉を開始する前の年齢でワクチンを接種することが大切です。

がんには一次予防、二次予防、三次予防という考え方があります。一次予防は生活習慣の改善やワクチンの接種です。二次予防は早期発見のため

に検診を受けること。三次予防はがんで亡くなるリスクを減らすための治療です（図7）。日本では子宮頸がん検診の受診率は約42%、子宮頸がんワクチンの接種率は約26%で、諸外国と比べたかなり低い水準です。健康に無関心でヘルスリテラシーが低いのは問題です。子宮頸がんを防ぐには検診とワクチンの2本立てが非常に有効です。日頃から一次予防、二次予防に努めてほしいと思います。

図7 がん死亡を減らすには

一次予防	がんにならないよう、「禁煙」「節酒」「食生活」「身体活動」「適正体重の維持」「感染対策」に注意する。
二次予防	定期的ながん検診を受け、がんの早期発見、早期治療に努める。
三次予防	的確ながん治療とアフターケアにより、社会復帰を支援し、がんによる心身の障害を予防する。

令和7年3月～5月に

下記人間ドックを受診される方を対象に、

5,000円の割引をいたします。

この機会にぜひご受診をご検討ください！※1



兵庫県健康財団で人間ドックを
お得に受けてみませんか？

春の割引 キャンペーン のご案内

①初めて受診割引

当財団のドックを初めて受診される方

プレミアムドック ゆったり宿泊(税込)

77,000円 ▶ **72,000円**

プレミアムドック お手頃価格で宿泊(税込)

68,200円 ▶ **63,200円**

プレミアムドック 宿泊なし(税込)

55,000円 ▶ **50,000円**

プラチナドック(税込)※3

36,300円 ▶ **31,300円**

スタンダードドック(税込)※3

30,800円 ▶ **25,800円**

②継続受診割引※2

継続受診割引をご利用の方

プレミアムドック ゆったり宿泊(税込)

77,000円 ▶ **72,000円**

プレミアムドック お手頃価格で宿泊(税込)

68,200円 ▶ **63,200円**

プレミアムドック 宿泊なし(税込)

55,000円 ▶ **50,000円**

プラチナドック(税込)※3

36,300円 ▶ **31,300円**

※1 健康保険組合等の健診、ドックは対象外となります。
他の割引サービスとの併用は不可となります。

※2 期間外に受診の場合は、従来通り3,000円の割引となります。

※3 胃内視鏡の場合は、5,500円(税込)が追加になります。

詳しくは、下記へお問い合わせください。



公益財団法人 兵庫県健康財団
施設業務課

☎ **078-579-3400**
(平日8:30～16:30)



兵庫県健康財団
マスコットキャラクター
けんぞうくん

おいしく食べて健康に!

家計にやさしい食材で、栄養はしっかりと

健康のため栄養バランスは気になるけれど、食品の値上げラッシュに頭を悩ませている方も多いのではないのでしょうか。食費を抑えると炭水化物中心の食事になりがちですが、からだを作るたんぱく質、からだの調子を整える野菜はたっぷりとりたいところです。たんぱく質源として「卵」「鶏肉」「牛乳」「大豆・大豆製品」は昔から物価の優等生とされています。上手に活用してたんぱく質をしっかりと取りましょう。

野菜は同量の場合、淡色野菜より緑黄色野菜の方が多くの栄養素を含んでいます。もやしや豆苗、サラダリーフなど水耕栽培の野菜は比較的価格が安定しています。

今回は、リーズナブルで良質なたんぱく源である大豆製品「厚揚げ」といろいろな料理に活用できる「もやし」についてご紹介します。

ヘルシー食材の代表! 大豆製品

大豆を原料とした加工食品は、納豆、豆腐、厚揚げ、高野豆腐、きなこなどたくさんあります。調理をせずに食べられるものが多く、料理が得意でない方も手軽にとれる食品です。良質な植物性タンパク質やカルシウム、マグネシウムなどのミネラルを含み、低脂肪なものもよい点です。

また、特長的な機能性成分である「イソフラボン」は女性ホルモンに似た働きをし、お肌を美しく保ったり、乳がんや骨粗しょう症の予防にも有効だと言われ、女性の健康に強い味方です。



節約の王様!もやし

もやしの淡泊な味は和・洋・中どんな料理にも合い、また、茹でる、蒸す、炒める、焼くなど多くの調理法で楽しむことができます。

栄養は水分が多く低エネルギーで、食事にボリュームや噛むことによる満足感を与えるのが魅力です。他に食物繊維やビタミンC、カリウムなどの栄養素を含んでいます。水に溶け出す栄養素が多いので、長く水にさらさない、茹でるより電子レンジでの加熱がおすすめです。また、保存は野菜室ではなく、冷蔵庫で、購入したら早めに使いましょう。

和え物の基本

レンチン!もやし

耐熱容器にもやしを入れ、ラップをふんわりかけて100gあたり500wで1分。広げて冷ます。最近は袋のまま加熱できる商品もあり。

和える時には、しっかり水気を絞ることがおいしく仕上げるポイントです。歯に挟まるのが気になる方は短めに切って。

— レンチンもやしを使って —

- ・のり+わさび+しょうゆで磯辺和え
- ・ツナ+マヨネーズでサラダ
- ・ポン酢+ごま油でナムル

厚揚げともやしの甘辛炒め

エネルギー260kcal 塩分1.3g(1人分)

材料 (2人前)

厚揚げ 3個(200g)、もやし 1袋(200g)、にら 1/2束(50g)、片栗粉 大さじ1、ごま油 大さじ1
A【しょうゆ 大さじ1、みりん 大さじ1、砂糖 小さじ1、にんにく・しょうが みじん切りまたはすりおろし 各小さじ1(チューブ可)】

作り方

- ①厚揚げは水気をふきとり、厚みを半分にし、3cm角に切る。にらは2cmくらいに切る。Aを混ぜ合わせておく。
- ②乾いたフライパン(まだ火をつけない)に片栗粉を入れ、厚揚げの両面に薄くつけ、厚揚げの白い面を下にしてフライパンに並べる。
- ③②にごま油大さじ1を加えて中火にかけ、厚揚げの両面をこんがり焼き一度皿にとる。
- ④同じフライパンにもやしとAを加えて強火で30秒ほど炒めたら厚揚げとにらを入れ、炒め合わせる。



令和7年度 健康ひょうご21県民運動推進フォーラム(案内)



開催日時 令和7年6月20日(金) 13時30分～16時00分

会場 神戸市産業振興センター3階 ハーバーホール

内容 ①式典(健康づくり等に係る知事表彰、兵庫県健康財団会長表彰等)

②健康ひょうご21県民運動について

③講演「ラジオ体操の健康効果～体と心を元気にする毎日の習慣～」

講師：鈴木 大輔 氏

NPO法人全国ラジオ体操連盟 理事長

NHKテレビ・ラジオ体操 指導者

受講料：無料(要申込み)

申込方法：郵便はがきに住所、申込者氏名、参加人数を明記の上お申込みください。

健康ひょうご21県民運動ポータルサイト(下記参照)からもお申込みいただけます。

問合せ先 (公財) 兵庫県健康財団健康づくり課

〒652-0032 神戸市兵庫区荒田町2丁目1-12

TEL: 078-579-0166 FAX: 078-579-0600



元気なからだをつくろう！食育コンサート(報告)



「ひょうご“食の健康”運動」の一環として、県内11か所の幼稚園、保育園、こども園等で実施しました。子どもたちは、クッキーズのおねえさんと一緒に「大豆のうた」をはじめ、楽しい歌や食育クイズを通じて、栄養バランスのとれた正しい食生活の大切さを学びました。

また、「食べ物について興味をもつようになり、園の給食を残すことがなくなりました。」「親子で食について話すきっかけになった。」との感想が寄せられました。



健康ひょうご21県民運動 ポータルサイトのご紹介

健康ひょうご21
県民運動



健康ひょうご21県民運動ポータルサイトでは、県民行動指標、健康チェックや健康体操等の皆様に役立つ健康情報を掲載しています。



健康ひょうご21

検索

検索ボックスに
「健康ひょうご21」と
入力をクリック！



アクセスは
キーワード検索もしくは
QRコードで!!

スマートフォンから
簡単アクセス!

がん征圧寄附金をいただきました！

令和6年12月3日（火）～4日（水）に高室池ゴルフ倶楽部において「ピンクリボンチャリティゴルフ」が開催され、高室池ゴルフ倶楽部様からチャリティーの一部を兵庫県健康財団（日本対がん協会兵庫県支部）のがん征圧寄附金として300,000円をご寄附いただきました。

いただきました寄附金については、ピンクリボン運動の普及啓発活動並びに若手の医師等研究者が行っているがん研究への助成等、がん予防に関する事業に活用させていただきます。ありがとうございました。



高室池ゴルフ倶楽部笹川和弘理事長（左）から長嶋理事長へ寄附金の贈呈。



結核とたたかう
シールぼうや

皆様からのご寄附が役立っています！
結核をなくすための複十字シール運動
がんをなくすためのがん征圧寄附金
にご協力をお願いします。



兵庫県健康財団
マスコットキャラクター
けんぞうくん

複十字シール運動募金

国内および世界の結核対策を推進するため、公財）結核予防会が主体となって全国の都道府県の提携団体と一体的に「複十字シール運動」を展開しています。

【募金の使途】

- ・結核予防の普及啓発活動
- ・開発途上国への結核対策支援
- ・結核に関する調査研究等

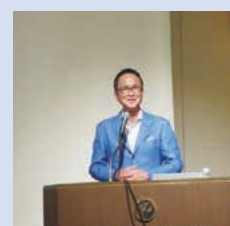


がん征圧寄附金

当財団では、がんで亡くなる方を1人でも減らすために、さまざまながん征圧事業を行っています。

【寄附金の使途】

- ・若手研究者に対する研究助成
- ・がん予防に関する講演会の開催等、がん征圧の普及啓発



〈募金口座〉 複十字シール運動募金 ゆうちょ銀行 01130-1-20533 財）兵庫県健康財団
がん征圧寄附金 ゆうちょ銀行 00950-3-110199 財）兵庫県健康財団

※専用の振込用紙をご使用いただき、窓口にてご使用いただくと手数料は無料となります。
振込用紙をご使用される方は郵送いたしますので下記連絡先までお問合せください。

お問い合わせ：健康づくり課 TEL078-579-0166

※複十字シール運動募金、がん征圧寄附金へのご寄附は、所得税、法人税の控除対象となります。

読者プレゼント

10名様

毎日の水分と
ミネラル補給に！



赤穂化成株式会社様より 海の深層水 天海の水
硬度1000 24本入りを10名様にプレゼント。

海の深層水 天海の水 硬度1000は、クリーンで豊かな室戸海洋
深層水を100%原料とした健康生活飲料です。独自の製法で塩分
は99%以上カットしています。毎日の健康維持に欠かせないミネラル
と水分補給としてお役立てください。

※掲載したプレゼントの内容・仕様等は予告なく変更する場合がございます。予めご了承ください。

応募方法

- 応募方法**／はがきに住所、氏名、電話番号、商品名をお書きください。
- 宛 先**／〒652-0032 神戸市兵庫区荒田町2丁目1-12
公益財団法人兵庫県健康財団 総務企画課
※プレベ及び当財団に対するご意見、ご感想をお寄せくださいますよう、
お願いいたします。
- 締め切り**／2025年6月30日（月）必着
- 当選者の発表**／商品の発送をもって代えさせていただきます。

■応募される前にお読みください。応募をもって下記の事項にご了解
いただいたものとさせていただきます。

1. 個人情報の利用目的…応募時にご提供いただきました個人情報は厳重に管理し、読者プレゼント抽選、当選者への商品発送および「みなさまの声」コーナーのコメント（匿名）に利用し、非当選者の個人情報は抽選後速やかに廃棄します。
2. 個人情報の提供・委託…本人の同意なく第三者へ提供または委託することはありません。

「2025年度 がん征圧全国大会 兵庫大会」のお知らせ



がんとその予防についての正しい知識の徹底と早期発見・早期治療の普及等のための「がん征圧全国大会」が、今年、神戸市内で開催されます。

【日程】令和7年9月19日(金)

【会場】国際会議場 ポートピアホール（神戸市中央区）

【内容】日本対がん協会賞表彰式
記念講演（堀 ちえみ さん）

※参加申込方法、問合せ等詳細は次号でお知らせします。

みなさまの声（プレベ96号感想）

特集の知っておきたい目の病気を読んで、デスクワークで酷使している目を労わることが大切だと改めて感じました。
自覚症状がないこともあると知り、眼科も歯医者のように定期的なメンテナンスが必要かもと思いました。（伊丹市 女性）

自分は健康なのに、健診や検査を受けると異常が見つかってしまうかもと思うと怖く、受けなくていいかなと思ってしまうこともあるが、少し考え方を変えないといけないと改めて感じました。（明石市 女性）

加齢により目の病気が心配で年に2回定期検査を受けています。
友人が緑内障になってしまったので、何度も読ませていただきました。（西宮市 女性）

編集後記

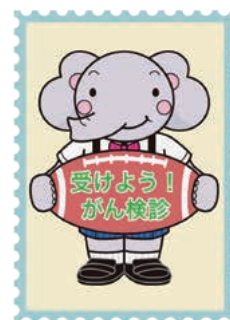
まだ寒い日が続いていますが、気づけば3月になり、今号が皆様のお手元に届く頃には、もう少し暖かくなっているかと思います。
表紙を選ぶ際に春の風景を見てみると、昨年見に行った桜が散り始めだったことを思いだしました。
今年はタイミングを逃さないようにチェックしつつ、満開の桜を見に行きたいと思います。
今号もお読みいただきありがとうございます。また、





公益財団法人兵庫県健康財団

JR神戸駅より徒歩15分(市バス8分)
神戸市営地下鉄大倉山駅より徒歩8分
神戸市営地下鉄湊川公園駅より徒歩7分



兵庫県健康財団
マスコットキャラクター
けんぞうくん

〒652-0032 神戸市兵庫区荒田町2丁目1番12号
TEL 078-579-1300 FAX 078-579-1400
<https://www.kenkozaidan.or.jp>



PREVEとは

PREVENTION (予防) の略。(公財) 兵庫県健康財団では、がんを中心とする生活習慣病や結核の予防のための事業を推進しています。PREVENTION IS BETTER THAN CURE (予防は治療にまさる) という言葉がありますように、「自らの健康は自ら守る」ことを基本に、日頃から健康チェックしておくことはもっとも大切なことです。