別添７

「小規模事業場ストレスチェック制度実施マニュアル」スタートガイド

本スタートガイドは、小規模事業場におけるストレスチェック制度の導入・実施にあたり、マニュアルを円滑に活用いただくため、そのポイントをお示しするものです。マニュアル本体と併せてご利用ください。

厚労省HP

はじめに

- ストレスチェックは、2015年から、労働安全衛生法により事業者に実施が義務付けられています。（労働者数50人未満の事業場は、当分の間努力義務とされていました。）
- 2025年の労働安全衛生法の改正により、労働者数50人未満の事業場にも、ストレスチェックの実施が義務化されました。（施行期日は令和10年4月１日）

0 ストレスチェック制度とは

マニュアルP３～６

📌 ストレスチェック制度の目的は、メンタルヘルス不調の未然防止です。メンタルヘルス不調者の発見ではありません。

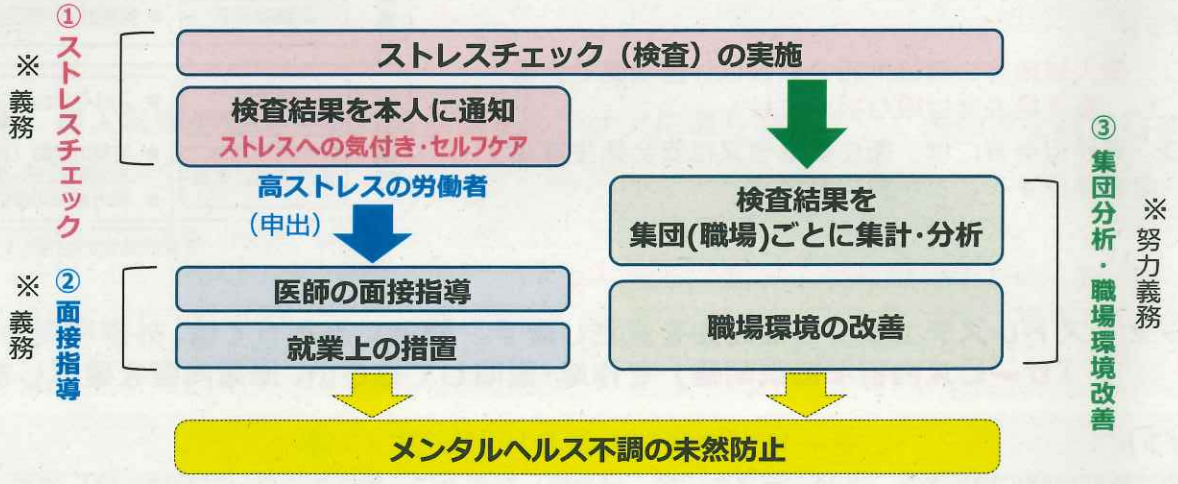
○「ストレスチェック」とは、労働者がストレスに関する質問票（選択式）に回答し、自身のストレスがどのような状態にあるのかを知ってもらうための簡単な検査です。

○ 事業者は、１年ごとに１回、ストレスチェック（検査）を実施し、

① 労働者に、自身のストレスへの気付き・セルフケアを促すとともに、

② 高ストレスの労働者には、医師の面接指導の機会の提供、医師の意見を踏まえ必要な就業上の措置、

③ 集団分析を通じて職場ごとのストレス要因を把握し、職場環境の改善につなげます。



ストレスチェック制度に取り組む意義

○ 労働者のメンタルヘルス不調の未然防止が重要です。ひとたび、メンタルヘルス不調になってしまうと、その病休期間は平均で約３か月、復職後に再び病休になる割合も約半数と、特に小規模事業場にとっては、大きな人材の損失となるほか、経営上のリスクにつながってしまいます。

○ また、ストレスチェック制度をはじめとした職場のメンタルヘルス対策に取り組むことで、働きやすい職場の実現を通じて、生産性の向上や人材の確保・定着、企業価値の向上といった、持続的な経営につながります。特に人材不足が課題となっている小規模事業場において、メリットも大きいと考えられます。

○ こうした視点も踏まえて、事業者は、職場のメンタルヘルス対策を経営課題に位置付けて、ストレスチェック制度にしっかり取り組んでいくことが重要です。

厚生労働省 ひと、くらし、みらいのために Ministry of Health, Labour and Welfare

1 ストレスチェック制度の実施に向けた準備

マニュアルP７～10

労働者に安心してストレスチェックを受けてもらえるようにするため、準備が重要です。

ToDo

1－1　事業者は、実施責任者として、制度導入の方針表明を行います。

1－2　社内の実施体制・実施方法について、労働者の意見を聴きます。

1－3　社内ルールを作成し、周知します。

ポイント

○　マニュアルには、方針表明や社内ルール（規程）の作成のためのモデル例を掲載しています。

○　関係労働者の意見を聴く方法について事例も掲載しています。

2 社内の実施体制・実施方法の決定

マニュアルP11～16

労働者のプライバシー保護の観点から、原則、外部委託による実施が推奨されます。

ToDo

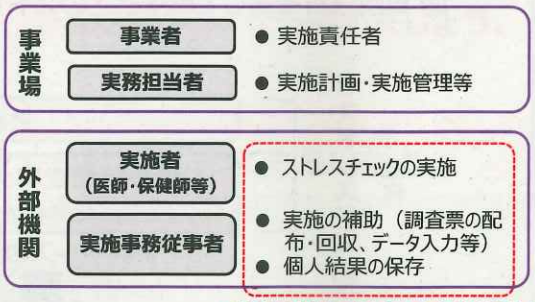
2－1　事業場内には、委託先との契約・連絡調整等を行う実務担当者を指名します。

ポイント

○　個人結果等の健康情報の取扱は外部機関で完結し、事業場内では取り扱いません。

○　実務担当者には、衛生推進者又は安全衛生推進者を選任することが望まれます。

実施体制（イメージ）



※健康情報を取り扱うため守秘義務あり

2－2　ストレスチェックの委託先を選定します。選定に当たっては、外部機関から「サービス内容事前説明書」を作成・説明してもらい、提案内容を確認します。

ポイント

○　外部機関の提案内容（各サービスの内容、料金等）をもとに、委託先について比較検討します。

①ストレスチェック及び集団分析は、当該外部機関に委託することとするのか

②医師の面接指導は、どこに依頼することとするのか

医師の面接指導の依頼先としては、以下のような選択肢があります。

・外部機関のオプションサービス

・地域産業保健センター（注）

・産業保健に対応する医療機関等（別途契約）

注：厚生労働省が設置する小規模事業場の支援機関（全国350か所）。面接指導など、医師による産業保健サービスが無料で受けられます。

○　外部機関の提案等を踏まえ、ストレスチェックの実施時期、調査票の項目・調査形態（紙又はウェブ）等について決定します。

○　マニュアルでは、外部機関の提案内容を確認するためのチェックポイントをお示ししています。ストレスチェックの実施方法や、特に料金体系（どこまでが標準サービスか／オプションサービスか、別料金とされている内容は適切か等）についてチェックします。

3 ストレスチェックの実施

マニュアルP17～19

委託先から労働者に調査票（紙又はウェブ）を配布し、各自回答してもらいましょう。

調査票（国が推奨する57項目版）のイメージ

	そうだ	まあそうだ	ややちがう	ちがう
あなたの仕事についてうかがいます。				
1．非常にたくさんの仕事をしなければならない	1	2	3	4
2．時間内に仕事が処理しきれない	1	2	3	4
最近１か月間のあなたの状態についてうかがいます。				
1．活気がわいてくる	1	2	3	4
2．元気がいっぱいだ	1	2	3	4

	非常に	かなり	多少	ほとんどない
あなたの周りの方々についてうかがいます。				
次の人たちはどのくらい気軽に話ができますか？				
1．上司	1	2	3	4
2．職場の同僚				

ToDo

3－1 労働者への調査票の配布･回収、個人結果の通知は、委託先から直接行われます。

※ 紙の調査票の配布・回収や個人結果の通知については、内容が分からないよう密封された封筒に入れた状態で実務担当者を介して行うことは、差し支えありません。

ポイント

○ 個人結果は事業者には提供されません。事業者には、個人が特定されない方法で集団（事業場、職場等の単位）ごとに集計・分析した結果が提供されます（後述❺）。

3－2 個人結果の通知を受けて各自セルフケアに取り組むよう、労働者を奨励します。

ポイント

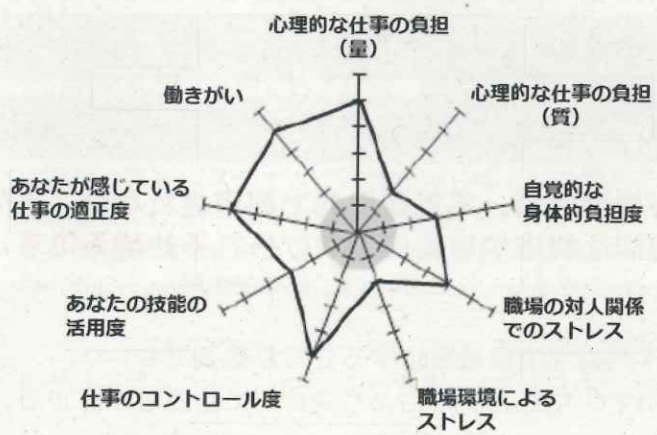
○ 委託先の実施者（医師、保健師等）から、個人ごとに結果（ストレスプロフィール、セルフケアのアドバイス、高ストレスか否か、医師の面接指導が必要か否か（申出勧奨）等）が通知されます。

○ 労働者のセルフケアのため、厚生労働省のポータルサイト「こころの耳」（各種セルフケアツールやこころの相談窓口（無料））の活用について、情報提供するといいでしょう。

本人に通知される個人結果のイメージ

あなたのストレスプロフィール

<ストレスの要因>



あなたのストレスの程度

○ ストレスが高い状態です（高ストレス者に該当）

セルフケアのためのアドバイス

○ 医師の面接指導を受けていただくことをお勧めします。面接指導の申出は、以下の申出窓口に連絡ください。

○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○

○ 医師の面接指導ではなく、相談を希望する場合は、以下の相談窓口に連絡ください。

○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○

4 医師の面接指導

マニュアルP20～25

📌 **高ストレスの労働者は、申し出ることで、医師の面接指導を受けることができます。**

ToDo

4－1　申出があった場合、面接指導の実施を医師に依頼します。

4－2　面接指導に必要な情報をとりまとめて、医師に提供します。

4－3　面接指導の結果に基づき、医師の意見を聴取します。

4－4　医師の意見を踏まえて、必要な就業上の措置を実施します。

ポイント

○　マニュアルを参考に、労働者が安心して申出できるための環境を整備することが重要です。

4－5　面接指導以外の相談できる窓口についても、情報提供することが望まれます。

ポイント

○　厚労省の「こころの耳」相談窓口（電話・メール・SNS）は、どなたでも無料で利用できます。

5 集団分析・職場環境改善

マニュアルP26～28

📌 **集団分析を通じて、職場環境のストレス要因を把握し、軽減に取り組むよう努めましょう。**

ToDo

5－1　委託先から、ストレスチェック結果を集団ごとに集計・分析してもらいます。

ポイント

○　平均値や経年で比較するなどの方法で、職場のストレスの状況を調べます。

○　集団の単位が10人を下回る場合には、個人が特定されるおそれがあることから、原則、集団分析結果の提供を受けてはいけません。

5－2　集団分析結果等を活用し、職場環境の改善のための取組を行います。

ポイント

○　取組内容は極めて多様です。マニュアルには、小規模事業場等の取組事例を掲載しています。

6 労働者のプライバシーの保護

マニュアルP29

7 不利益取扱の禁止

マニュアルP30

📌 **ストレスチェック制度は、個人情報が保護され、不正な目的で利用されないことで、労働者が安心して受けることができ、適切な対応や改善につなげられる仕組みです。**

ポイント

○　労働者のプライバシーの保護を徹底し、不利益な取扱を防止することが重要です。

○　事業者がやってはいけない禁止事項について、マニュアルにより具体的に確認しましょう。

（令和８年３月）

別添８

乳がん検診を
これから受ける方、受けた方へ

乳がんについて

- わが国では女性のがんの中でも罹患する人が多く、がんによる死亡原因の上位に位置するがんです。
- 乳がん検診で早期に発見して治療することにより、乳がんで亡くなることを防ぐことができます。検診は自覚症状がないうちに受けることが大事です。
- 乳がん検診は 40 歳になったら 2 年に 1 度、マンモグラフィを繰り返し受けてください。ただし、しこり、乳房のひきつれ、乳首から血性の液がでる、乳首の湿疹やただれなどの症状がある場合は、次の検診を待たずに医療機関を受診してください。
- 乳がん検診には利益（乳がんで亡くなることを防ぐ）と不利益（偽陰性、偽陽性など）があります。
  偽陰性とは実際にはがんがあるのに見つけられないこと、偽陽性とは実際にはがんでないのに「要精密検査」と判定されることです。
  利益が不利益を上回るように受けることが大事です。
  このリーフレットでご案内した検診方法（受診年齢、受診間隔、検査項目）は、検診の利益が不利益を上回ることが科学的に認められています。
  マンモグラフィと超音波の併用は、乳がんで亡くなることを防ぐ科学的根拠が不十分なため、推奨されていません。
- 乳がん検診で「要精密検査」となった場合は乳がんの疑いがありますので、必ず精密検査を受けてください。
- 精密検査はマンモグラフィの追加撮影、超音波検査、細胞診、組織診などで、これらを組み合わせて行います。

「乳がん」「がん検診」などのがんの情報についてもっと詳しく知りたい方に、国立がん研究センターのがん情報サービスは、わかりやすく確かな情報をお届けしています。

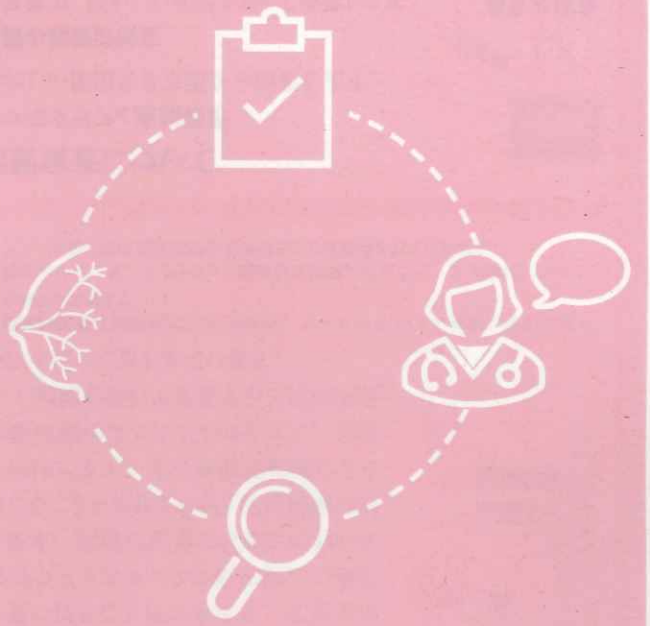
国立がん研究センター がん情報サービス ganjoho.jp

つくるを支える 届けるを贈る がん情報ギフト

国立がん研究センターは、皆さまからのご寄付で「確かな・わかりやすい・役立つ」がん情報をつくり、全国の図書館などにお届けするキャンペーンを行っています。ぜひご協力ください。

発行：国立がん研究センターがん対策研究所　2023 年 12 月
協力：厚生労働行政推進調査事業費補助金「検診効果の最大化に資する職域を加えた新たながん検診精度管理手法に関する研究」班
国立がん研究センター研究開発費「働く世代におけるがん検診の適切な情報提供に関する研究」班

※<市区町村の住民検診を受けられた方へ>
がん検診の精度管理のため、精密検査の結果は市区町村へ報告されます。また最初に受診した医療機関と異なる医療機関で精密検査を受けた場合は、最初に受診した医療機関にも後日精密検査結果が共有されます。



乳がん検診を受ける前に知っておくこと

乳がんは罹患する人（かかる人）がわが国の女性のがんの中でも多く、がんによる死亡原因の上位に位置するがんです。国が推奨している乳がん検診（マンモグラフィ）は「死亡率を減少させることが科学的に証明された」有効な検診です。早期発見、治療で大切な命を守るために、40 歳以上の女性は 2 年に 1 度繰り返し検診を受診し、「要精密検査」という結果を受け取った場合には必ず精密検査を受けるようにしてください。

すべての検診には「不利益」があります。がんは発生してから一定の大きさになるまでは発見できませんし、検査では見つけにくいがんもありますので、すべてのがんががん検診で見つかるわけではありません。また、がんでなくても「要精密検査」と判定されたり、放置しても死に至らないがんが見つかったために、不必要な治療を受けなければならない場合もあります。

がん検診の利益（がんで亡くなることを防ぐ）と不利益のバランスの観点から、このリーフレットにある受診年齢、受診間隔、検査項目を守りましょう。

詳細はこちらをご覧ください。
https://ganjoho.jp/public/pre_scr/screening/about_scr01.html

乳がん検診の流れ

受付（保険証の提示、質問票の記入）

↓

問診（症状※があれば報告）
※しこり、乳房のひきつれ、乳首から血性の液が出る、乳首の湿疹やただれなど

↓

マンモグラフィ

- ✓ 乳がんの疑いあり 要精密検査
- ✓ 乳がんの疑いなし 精密検査不要

↓ **必ず受けてください**

精密検査
（マンモグラフィ追加撮影、超音波検査、細胞診、組織診）

- ✓ 乳がん → **治療**
- ✓ 乳がんなし → **2 年後の検診**

気になる症状がある場合

マンモグラフィでは見つけにくい乳がんもあります。早期の乳がんは自覚症状がないことが多いですが、しこり、乳房のひきつれ、乳首から血性の液が出る、乳首の湿疹やただれなど気になる症状がある場合は問診の際に医師に必ずお伝えください。症状がある場合は、乳がん検診を待たず、すぐに乳腺外来のある医療機関を受診してください。

マンモグラフィ

マンモグラフィは小さいしこりや石灰化を見つけることができます。乳房を片方づつプラスチックの板で挟んで撮影します。乳房が圧迫されるため痛みを感じることもありますが、圧迫時間は数十秒ほどです。また放射線被曝による健康被害はほとんどありません。月経前 1 週間を避けて受診すると比較的痛みが少ないと言われています。

- 視触診検査は推奨されていませんが、マンモグラフィとの併用に限り行われる場合があります。
- 現時点では、マンモグラフィと超音波を同時に受けたり、2 年毎のマンモグラフィ検査の間に超音波検査を受けることは推奨されていません。

精密検査について

マンモグラフィ追加撮影
疑わしい部位を多方面から撮影します。

乳房の超音波検査
超音波で、疑わしい部位を詳しく観察します。

針生検下の細胞診、組織診
疑わしい部位に針を刺して細胞や組織を採取し悪性かどうかを診断します。

40 歳になってから、2 年に 1 回、マンモグラフィを繰り返し受けることで、乳がんで亡くなることを防ぐことができます。

乳がんの中には急速に進行するがんもあります。早期発見のために必ず 2 年に 1 度、繰り返し検診を受けてください。検診は受けすぎると不利益が大きくなりますので、推奨された年齢と間隔を守りましょう。

別添９

子宮頸がん検診(細胞診)
をこれから受ける方、受けた方へ

子宮頸がんについて

- わが国では女性のがんの中でも罹患する人が多く、特に 30 ～ 50 歳代で多いがんです。
- 子宮頸がん検診で早期に発見して治療することにより、子宮頸がんで亡くなることを防ぐことができます。また、前がん状態も見つけることにより、子宮頸がんの罹患・死亡を防ぐことができます。検診は自覚症状がないうちに受けることが大事です。
- 子宮頸がん検診は 20 歳になったら 2 年に 1 度、子宮頸部の細胞診を繰り返し受けてください。ただし、月経（生理）以外に出血がある、閉経したのに出血がある、月経が不規則などの症状がある場合は、子宮体がんなどほかの病気のこともあります。次の検診を待たずに医療機関を受診してください。
- 子宮頸がん検診には利益（子宮頸がんで亡くなることを防ぐ）と不利益（偽陰性、偽陽性など）があります。
  偽陰性とは実際にはがんがあるのに見つけられないこと、偽陽性とは実際にはがんでないのに「要精密検査」と判定されることです。
  利益が不利益を上回るように受けることが大事です。
  このリーフレットでご案内した検診方法（受診年齢、受診間隔、検査項目）は、検診の利益が不利益を上回ることが科学的に認められています。
- 子宮頸がん検診で「要精密検査」となった場合は子宮頸がんの疑いがありますので、必ず精密検査を受けてください。
- 精密検査はコルポスコープ下の組織診・細胞診・HPV 検査などを組み合わせて行います。

「子宮頸がん」「がん検診」などのがんの情報についてもっと詳しく知りたい方に、国立がん研究センターのがん情報サービスは、わかりやすく確かな情報をお届けしています。

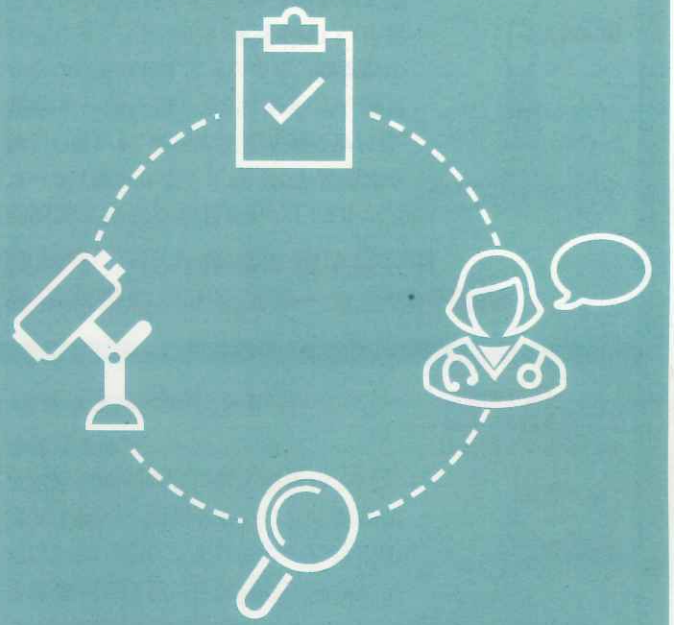
国立がん研究センター がん情報サービス ganjoho.jp

つくるを支える 届けるを贈る がん情報ギフト

国立がん研究センターは、皆さまからのご寄付で「確かな・わかりやすい・役立つ」がん情報をつくり、全国の図書館などにお届けするキャンペーンを行っています。ぜひご協力ください。

発行：国立がん研究センターがん対策研究所　2024 年 4 月
協力：厚生労働行政推進調査事業費補助金「検診効果の最大化に資する職域を加えた新たながん検診精度管理手法に関する研究」班
国立がん研究センター研究開発費「働く世代におけるがん検診の適切な情報提供に関する研究」班

※<市区町村の住民検診を受けられた方へ>
がん検診の精度管理のため、精密検査の結果は市区町村へ報告されます。また最初に受診した医療機関と異なる医療機関で精密検査を受けた場合は、最初に受診した医療機関にも後日精密検査結果が共有されます。



子宮頸がん検診を受ける前に知っておくこと

子宮頸がんは罹患する人（かかる人）がわが国の女性のがんの中でも比較的多く、また 30 ～ 50 歳代 で多いがんです。国が推奨している子宮頸がん検診（子宮頸部の細胞診）は「死亡率、罹患率を減少させることが科学的に証明された」有効な検診です。早期発見、治療で大切な命を守るために、20 歳以上の女性は 2 年に 1 度繰り返し検診を受診し、「要精密検査」という結果を受け取った場合には必ず精密検査を受けるようにしてください。

すべての検診には「不利益」があります。がんは発生してから一定の大きさになるまでは発見できませんし、検査では見つけにくいがんもありますので、すべてのがんががん検診で見つかるわけではありません。また、がんでなくても「要精密検査」と判定されることもあります。子宮頸がんは前がん病変も検診で見つけられるのですが、この中には放置しても治癒してしまうものも多いために、結果的に不必要な精密検査や治療を受けなければならない場合もあります。さらに、検査によって出血などが起こることがあります。

がん検診の利益（がんで亡くなることを防ぐ）と不利益のバランスの観点から、このリーフレットにある受診年齢、受診間隔、検査項目を守りましょう。

詳細はこちらをご覧ください。
https://ganjoho.jp/public/pre_scr/screening/about_scr01.html

子宮頸がん検診の流れ

受付（保険証の提示、質問票の記入）

↓

問診（症状※があれば報告）
※月経（生理）以外に出血がある、閉経したのに出血がある、月経が不規則など

↓

子宮頸部の細胞診

- ✓ 子宮頸がんや前がん病変の疑いあり → 要精密検査
- ✓ 子宮頸がんの疑いなし → 精密検査不要

↓ 必ず受けてください

精密検査
（コルポスコープ下の組織診、細胞診、HPV 検査など）

- ✓ 子宮頸がん → **治療**
- ✓ 前がん病変 → **定期的な精密検査で観察**
- ✓ 子宮頸がんなし → **2 年後の検診**

前がん病変が見つかった時には、状態によって治療を行う場合もありますし、治療をせずに医療機関で定期的に経過観察になる場合もあります。

気になる症状がある場合

月経（生理）以外に出血がある、閉経したのに出血がある、月経が不規則など、気になる症状がある場合は問診の際に医師に必ずお伝えください。不正出血が疑われる症状がある場合は子宮頸がん検診を待たず、すぐに婦人科を受診してください。また、現在婦人科で治療中や経過観察中の方は、がん検診を受けられない場合がありますので、主治医にご相談ください。

子宮頸部の細胞診

子宮頸がん検診は子宮頸部（子宮の入り口）を、先にブラシのついた専用の器具で擦って細胞を取り、がん細胞など異常な細胞がないかを顕微鏡で調べる検査です。

＊月経（生理）中は避けて検査を受けてください。

子宮頸部をブラシで擦り、細胞を取って顕微鏡で見る

精密検査はコルポスコープ下の組織診、細胞診、HPV 検査の組み合わせ

細胞診で異常が発見されたらコルポスコープ（腟拡大鏡）を使って子宮頸部を詳しく見ます。異常な部位が見つかれば、組織を一部採取してがんや前がん病変がないかを診断します。また、細胞診の結果によっては HPV 検査を行い（子宮頸がんを引き起こすウイルスの有無を調べます）、コルポスコープ検査が必要かどうかを判断することもあります。

子宮頸部を拡大鏡で見る

20 歳以上になってから、2 年に 1 回、細胞診を繰り返し受けることで、子宮頸がんで亡くなることを防ぐことができます

子宮頸がんの中には急速に進行するがんもあります。早期発見のために必ず 2 年に 1 度、くりかえし検診を受けてください。検診は受けすぎると不利益が大きくなりますので、推奨された年齢と間隔を守りましょう。

別添10

子宮頸がん検診（HPV検査単独法）をこれから受ける方、受けた方へ

子宮頸がんについて

- わが国では女性のがんの中でも、かかる人が多く、特に 30 ～ 50 歳代で多いがんです。
- HPV 検査単独法による子宮頸がん検診は、HPV（子宮頸がんを引き起こすウイルス）に感染している方を見つけて細胞診を行い、がんや前がん病変を見つけることにより、子宮頸がんの罹患（かかること）を防ぐことができます。検診は自覚症状がないうちに受けることが大事です。
- HPV 検査単独法による子宮頸がん検診は、30 ～ 60 歳の女性が 5 年に 1 度、繰り返し受ける検査です。ただし、月経（生理）以外に出血がある、閉経したのに出血がある、月経が不規則などの症状がある場合は、子宮体がんなどほかの病気のこともあります。次の検診を待たずに医療機関を受診してください。
- HPV 検査単独法による子宮頸がん検診には、利益（子宮頸がんにかかることを防ぐ）と不利益（偽陰性、偽陽性など）があります。偽陰性とは、がんや何段階かある前がん病変のうち、がんに近い段階の病変があるのに見つけられないこと、偽陽性とは、これらの病変がない、またはこれらの病変が発生しないのに「要追跡精検（検査）」や「要確定精検」と判定されることです。このリーフレットでご案内した検診方法（受診年齢、受診間隔）は、検診の利益が不利益を上回ることが科学的に認められています。
- HPV 検査単独法による子宮頸がん検診で「要追跡精検（検査）」または「要確定精検」となった場合は、がんまたは前がん病変の疑いがあるので、必ず該当する精密検査を受けてください。
- 「追跡精検（検査）」は、検診の 1 年後に検診と同じように HPV 検査を行います。「確定精検」は、直ちに専門医療機関でコルポスコープ下の組織診を行います。

「子宮頸がん」「がん検診」などのがんの情報についてもっと詳しく知りたい方に、国立がん研究センターのがん情報サービスは、わかりやすく確かな情報をお届けしています。

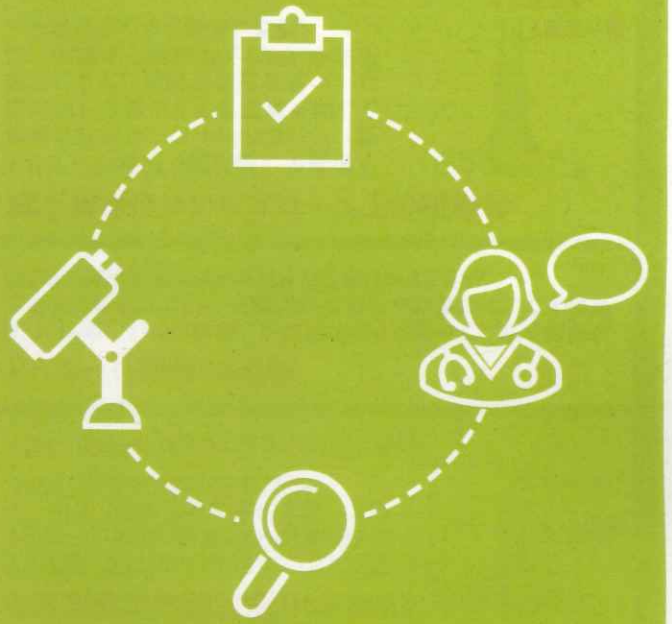
国立がん研究センター がん情報サービス ganjoho.jp

つくる を支える 届ける を贈る がん情報ギフト

国立がん研究センターは、皆さまからのご寄付で「確かな・わかりやすい・役立つ」がん情報をつくり、全国の図書館などにお届けするキャンペーンを行っています。ぜひご協力ください。

発行：国立がん研究センターがん対策研究所　2024 年 9 月
協力：厚生労働科学研究費補助金「子宮頸がん検診における HPV 検査導入に向けた実際の運用と課題の検討のための研究」班

※＜市区町村の住民検診を受けられた方へ＞
がん検診の精度管理のため、精密検査の結果は市区町村へ報告されます。また最初に受診した医療機関と異なる医療機関で精密検査を受けた場合は、最初に受診した医療機関にも後日精密検査結果が共有されます。



子宮頸がん検診（HPV 検査単独法）を受ける前に知っておくこと

HPV 検査単独法による子宮頸がん検診は「子宮頸がんの罹患率を減少させることが科学的に証明された」有効な検診として国が推奨しています。早期発見、治療で大切な命を守るために、30 ～ 60 歳の女性は 5 年に 1 度、繰り返し HPV 検査単独法による子宮頸がん検診を受診し、「要確定精検」「要追跡精検（検査）」という結果を受け取った場合には必ず本リーフレットに記載した該当する検査を受けるようにしてください。

すべての検診には「不利益」があります。がんは発生してから一定の大きさになるまでは発見できませんし、検査では見つけにくいがんもありますので、すべてのがんや前がん病変が見つかるわけではありません。がんや前がん病変でなくても「要追跡精検」や「要確定精検」と判定されることはあります。また、HPV（子宮頸がんを引き起こすウイルス）が陽性であっても自然に消失することもありますし、前がん病変の中には放置しても治癒してしまうものも多いため、結果的に不必要な検査や治療を受けなければならない場合もあります。さらに、検査によって出血などが起こることがあります。

子宮頸がん検診の利益（子宮頸がんにかかることを防ぐ）と不利益のバランスの観点から、このリーフレットにある受診年齢、受診間隔、検診結果にそった次の検査の受診を守りましょう。

子宮頸がん検診は、子宮頸部の前がん病変と
子宮頸がんの発見を目的としています。
その他の疾患の発見は目的としていません。

詳細はこちらをご覧ください。
https://ganjoho.jp/public/pre_scr/screening/cervix_uteri.html

子宮頸がん検診の流れ

受付（受診券等の提示、質問票の記入）

問診（症状※があれば報告）
※月経（生理）以外に出血がある、閉経したのに出血がある、月経が不規則など

子宮頸部の細胞採取（HPV 検査）

- ✓ HPV 陰性 精検不要
- ✓ HPV 陽性 要精検

HPV 検査の残りの検体で行います

トリアージ精検（細胞診）

- ✓ 将来、子宮頸がんや前がん病変が発生するリスクがある 要追跡精検（検査）
- ✓ 子宮頸がんや前がん病変の疑いあり 要確定精検

必ず受けてください

- 1 年後の追跡精検（検査）（HPV 検査）
- 直ちに 確定精検（コルポスコープ下の組織診）

- ✓ 子宮頸がん・前がん病変なし
- ✓ 前がん病変
- ✓ 子宮頸がん

- 5 年後の検診（HPV 検査）
- 治療または経過観察
- 治療

- 前がん病変が見つかった時には、状態によって治療を行う場合もありますし、治療をせずに医療機関で経過観察になる場合もあります。
- 確定精検で子宮頸がんや前がん病変が確認できない場合でも、HPV が陽性かつ細胞診での異常が確認できているため、基本的には検診には戻りません。

気になる症状がある場合

月経（生理）以外に出血がある、閉経したのに出血がある、月経が不規則など、気になる症状がある場合は問診の際に、医師に必ずお伝えください。不正出血が疑われる症状がある場合は子宮頸がん検診を待たず、すぐに婦人科を受診してください。

検診が受けられないかもしれない方

現在婦人科で治療中や経過観察中の方は、がん検診を受けられない場合がありますので、主治医にご相談ください。また、性交経験が一度もない方は HPV の感染の可能性も子宮頸がんにかかる可能性も低いので、利益は大きくありません。

子宮頸部の細胞採取（HPV 検査）

子宮頸部（子宮の入り口）を、先にブラシのついた専用の器具で擦って細胞を取り、HPV（子宮頸がんを引き起こすウイルス）の有無を調べる検査です。

＊月経（生理）中は避けて検査を受けてください。

トリアージ精検（細胞診）

HPV 検査のために採取した細胞の残りを使って、がん細胞など異常な細胞がないかを顕微鏡で調べる検査です。この検査のために再度医療機関を受診する必要はありません。

確定精検はコルポスコープ下の組織診

トリアージ精検（細胞診）で異常が発見されたら、コルポスコープ（腟拡大鏡）を使って子宮頸部を詳しく観察します。異常な部位が見つかれば、組織を一部採取してがんや前がん病変がないかを診断します。

追跡精検（検査）は 1 年後の HPV 検査

要追跡精検者は、検診の時点では子宮頸がんや前がん病変が発症している可能性は低いのですが、HPV 陽性が継続すると発症の可能性が高くなりますので、5 年待たずに、1 年後に検診の枠組みで HPV 検査を受けてください。

30～60 歳、5 年に 1 回、HPV 検査を繰り返し受けることで、子宮頸がんにかかることを防ぐことができます

HPV 検査での子宮頸がん検診は、受けすぎると不利益が大きくなりますので、必ず 5 年に 1 度、繰り返しの受診を守ってください。また、5 年以上検診間隔が空いてしまうと子宮頸がんを防ぐ効果が下がってしまいますので、推奨された年齢と間隔を守りましょう。