



健康・福祉・介護のひろば

健康ばなし

乳がん・子宮がん検診を受けよう！

乳がんとは

乳房にはりめぐらされている乳腺に悪性の腫瘍ができるのが乳がんです。最近では日本でも急速に増えてきており、9人に1人が乳がんと診断されています。

40～50歳代の女性に多く、進行するとわきの下のリンパ節や、血流によって肺や骨など全身に転移しやすいので、早期発見が重要です。

早期に発見できれば高い確率で完治が期待できるため、定期的な自己チェックや定期検診の受診などを心がけてください。

子宮がんとは

子宮がんには、子宮の入り口付近にできる子宮頸がんと子宮内にできる子宮体がんがあり、このふたつは異なる性質を持っています。

子宮頸がんは、最近特に若年化が目立ち、20～30歳代で発生するケースが増えてきており、子宮がん全体の80～90%を占めます。

子宮体がんは、閉経後の50～60歳代の人に多くみられ、子宮がん全体に占める割合が年々増えてきています。

町の乳・子宮頸がん検診は下記の日程で行います。この機会に受診してください。

乳がん検診

日 時：9月4日(木)、19日(金)、25日(木) 午後1時～1時30分
対 象 者：40歳以上の女性で昨年度未受診の方
料 金：1,300円 検査方法：問診・乳房X線検査（マンモグラフィー）

子宮頸がん検診

日 時：上記乳がん検診と同日実施
対 象 者：20歳以上の女性で昨年度未受診の方
料 金：900円 検査方法：問診・子宮頸部の細胞診

自分でできる！乳がんのセルフチェック

普段から自分の乳房に触れる習慣をつけておき、変化をすぐに見つけられるようにしましょう。

1. 鏡の前で、目で見てチェック

- ・左右の乳房の大きさに変化はありませんか？
 - ・皮膚にくぼみやひきつれ、ふくらみはありませんか？
 - ・乳首の陥没、ゆがみ、ただれ、色の変化はありませんか？
- ※腕を下げた状態、上げた状態でそれぞれチェックしましょう！

2. 実際に触ってチェック

- ・乳首を中心に、指の腹で小さく円を描くように手を動かし、しこりがないか調べましょう。鎖骨やわきの下など乳房全体をくまなくチェック！
- ・さらに乳首をつまんで分泌物がないかどうかチェック。

ワンポイントアドバイス

- ・月に1回、生理が終わったあとなら乳房が張っていないので、異常が発見しやすくなります。

やってみよう！ ストレッチ②

左手で右ひじを左へ寄せ、
肩から腕の筋肉を伸ばす。
顔は伸ばす側へ向ける。

- ・胴体が動かないように！
- ・肩甲骨を動かすようなイメージで。
⇒それほど腕を上げなくてOK！
- ・顔を腕の逆側に向けると、より伸びます！



担 当 健康こども課 健康づくり担当 ☎66・3111 内線132、133