

～女性の健康～ 乳ガンから身を守る

近年、乳がんになる人が増えています。特に30歳を過ぎたところから急に増え、40～50歳にかけて多く発生します。

乳がんは、自分で乳房全体を直接見たり触れたりできるため、他のがんと違い自分で早期に発見できるがんです。

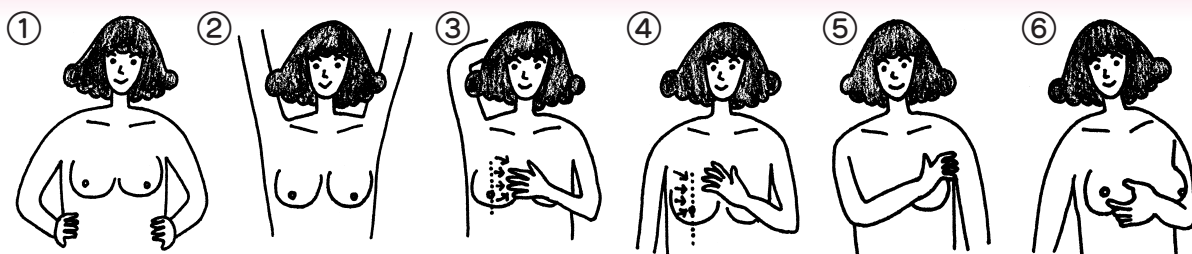
年1回の定期健診のほか、月に1回の自己検診を行い、乳がんから身を守りましょう。

自己検診の時期としては月経終了後、また閉経されている方は覚えやすい日を決めて行いましょう。



■「自己検診」が早期発見のキーポイント

自己検診の方法



①② 鏡の前で、乳房の観察
くぼみ・ひきつれ・左右差・
ただれなどはないか？

③④ 指の腹全体で、ゆっく
りすべるように移動する。
しこりはないか？

⑤ 脇の下
にしこりは
ないか？

⑥ 乳首から血
のような分泌物
はないか？

■乳ガン・子宮ガン検診について

市では、総合保健福祉センター「かがやき」及び各総合支所において乳ガン・子宮ガン検診を行っています。すでに検診が終わった地域の方で、都合により受診できなかった方には**9月29日(金)**、総合保健福祉センター「かがやき」で、もれ者検診を行います。申し込み方法等詳細については後日旬報でお知らせします。

子宮ガン医療機関検診について

市での集団検診を受けることができない場合、医療機関で子宮ガン検診を受けることができます。手続き方法は次のとおりです。

●申請場所

総合保健福祉センター「かがやき」
及び各総合支所福祉健康課

●個人負担額 1,000円

●受診券有効期限 発効日から2週間

乳ガン発病のリスクが高い人チェックリスト

- ☐ 初潮が始まるのが早かった人、または、閉経したのが遅かった人
 - ☐ 出産の経験がない人
 - ☐ 初産年齢が高かった人
 - ☐ 肥満気味の人
 - ☐ 脂肪が多い食事をとっている人
 - ☐ 家族や血族に乳ガンを発病した人がいる人
- ※チェック項目が多い方は危険度が高いので、積極的に検診を受けるようにしましょう。
(国立がんセンターより)