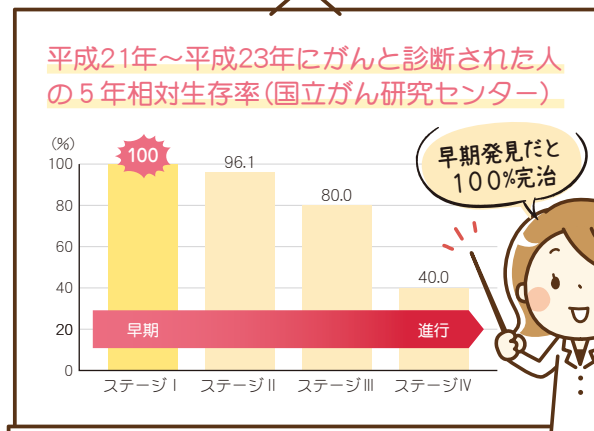


# 乳がんは 早期発見で治る！



日本では年間6万人の女性が乳がん  
と診断されており、これは11人に1  
人の割合です。一方で乳がんは、早期  
に発見すれば、より高い確率で治すこ  
とができます。

がんになる可能性は、禁煙や適度な  
飲酒、バランスのよい食事、運動など  
生活習慣の改善で減らすことができま  
すが、ゼロにはなりません。自己触診  
と定期検診で、早期発見に努めましょ  
う。



## 早期発見のために月1回の自己触診を

乳がんの診断は、自分でも行うことができます。習  
慣的に自己触診を行い、変化に気付いたときは、検診  
を待たずに専門医を受診しましょう。触診は、生理が  
ある人の場合、出血が終わって4～7日後に行います。

### 自己触診の方法

- ①鏡の前で腕を上げ下げして、ひきつりなどの異常が  
ないかを目でチェック
- ②仰向けに寝て、指でつまむのではなく  
4本の指をそろえ、指の腹で軽く圧す  
ようにして、かたい部分がないかどう  
か、まんべんなくチェック
- ③乳首をつまみ、分泌液がないかチェック



### 30歳～39歳の人へ 自己触診の方法を学びませんか

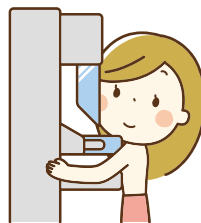
市のがん検診の対象年齢でな  
い30歳～39歳の人を対象に、医  
療機関で自己触診の方法を学ぶ  
事業を行っています。正しい知  
識を学び、自己触診を実施しま  
しょう。

※今年度の事業は終了しました。  
令和3年度の案内は、6月ご  
ろに送付します

## 市の乳がん検診のご案内

40歳以上の女性を対象に、自己負担  
1,000円で乳がん検診(問診・マンモグ  
ラフィ)を行っています(71歳以上は無  
料)。女性スタッフが対応しますので、  
安心して受診してください。

※今年度の検診は終了しました。令和3  
年度の案内は、5月ごろに送付します



コロナ禍でも、  
がん検診は必要です。  
2年に1回のがん検診を  
心がけましょう。



☎健康課健康推進係 ☎72-6666

### あすてらす 健康相談室の案内

健康相談(予約制)、血圧測定、検尿などを行っています。  
お気軽にお越しください。☎72-6682 毎週月～金曜日  
午前9時～11時 午後1時～4時(あすてらす休館日を除きます)