

子宮頸がんや乳がんの発見は、検診が有効です。



### 八千代市の女性のがん検診のご案内

検診項目	対象者 (翌年の4月1日時点の年齢)
子宮頸がん検診	20歳以上で前年度未受診の方
乳がん検診(超音波)	30歳代偶数年齢の方
乳がん検診(マンモグラフィ)	40歳以上で前年度未受診の方

八千代市のがん検診を受けるには「**受診券**」が必要です。例年4月末～5月初めに郵送しています。詳細は同封の「**検診のご案内**」をご覧ください。保健センターへお問い合わせを。

自己負担金は、実際の検診にかかる費用の**約1割!**

気になる症状がある方は医療機関を受診してください



八千代市イメージキャラクター「やっち」

ママ! いつまでも  
元気でいてね♡

～女性のがん検診を  
受けましょう!!～



子宮頸がんは  
若い20～30歳  
代で急増します。

乳がんは40歳代後  
半に多く発生し、日本  
人女性の11人に1  
人はかかるといわれ  
ています。

「子宮頸がん検診」と「乳がん検診」は女性のための検診です。あなたは受けていますか?

#### ちょこっとクイズ!

Q. 乳がんの自己検診をする時期はいつが良いでしょうか? (答えは中へ)

- ①生理が終わった1週間後
- ②生理1日目
- ③いつでも、気づいた時に

### 乳がんの特徴って?

女性ホルモン(エストロゲン)が関係しています。

乳房のどの場所にもできますが、一番できやすい場所はここ! (外側上方)



かかりやすい人は...

- ・家族内で乳がんにかかった人がいる
- ・初潮が早い
- ・閉経が遅い
- ・初産年齢が遅い(30歳以上)または出産経験がない

\*エストロゲンにさらされる期間が長いとかかりやすいのです。

### 子宮がんの特徴って?

<子宮頸がん 30～40歳代に多い>

主な原因は性交渉で感染する「ヒトパピローマウイルス」。とてもありふれた感染で女性の80%は一生に一度感染するといわれています。ほとんどの人は自然と消失しますが、まれに感染した状態が持続して、がんを引き起こしやすくなるのです。

\*初期段階ではほとんど自覚症状はありません。ですから、セックスの経験がある方は、検診受診が大切なのです。

<子宮体がん 50～60歳代に多い>

生理ではないのに出血がある、閉経したのに出血があるなどの自覚症状がある場合は、受診をお勧めします。

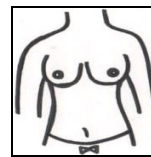
### 「乳がんの自己検診法」

～私のカラダ。私が一番知っている～

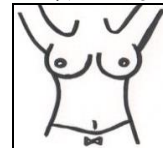
#### 鏡を見てチェック!!

鏡の前で自分の乳房や乳首の形をよく見て...

\*形・大きさに変化はありませんか?



両腕を上げて正面・側面・斜めに映してみましょう。



\*乳房の皮膚にくぼみ、ひきつれはないですか?

\*乳首のへこみ・ゆがみ・ただれはないですか?

#### 触れてチェック!!

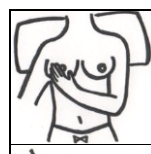
立って行う場合



反対側の手指の腹で軽く圧迫しながら、まんべんなくする。わきの下も忘れずに!

\*しこりはない? 乳頭からの分泌物がないですか?

あおむけで行う場合



肩の下にタオルなどを敷いて、乳房が平たく広がるようにします。立って行う場合と同じように行います。

♡ 腕を上げた状態

ちょこっとクイズの答え: ①生理が終わった1週間後。定期的に行うことが大切です。