



子宮頸がんや乳がんの発見は、検診が有効です。

**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

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」

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、
一番しやすい
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。

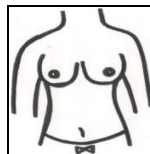
「乳がんの自己検診法」

～私のカラダ。私が一番知っている～

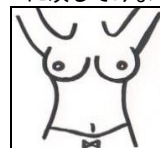
鏡で見てチェック！！

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？

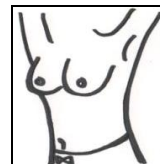


両腕を上げて正面・側面・斜め
に映してみましょう。



*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？



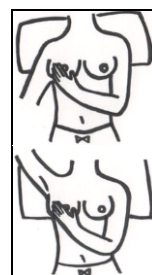
触れてチェック！！

立って行う場合



反対側の手指の腹で軽く圧
迫しながら、まんべんくな
で。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。