

お母さん！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？
(答えは下へ)

- 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
人がある
- ・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
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
ります。

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

＜子宮体がん 50～60歳代に多い＞

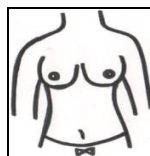
生理ではないのに出血がある、閉経したのに出血があるなど
の自覚症状がある場合は、受診をお勧めします。

「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？

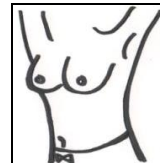


両腕を上げて正面・側面・斜め
に映してみましよう。



*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！！

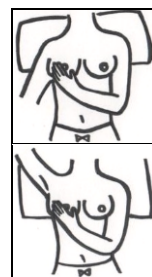
立って行う場合



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

A. 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。



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