

約9人に1人が乳がんに。(※1)

乳がんは、女性が一生のうちで1番かかりやすいがんです。
がんは、早期に見れば、ほぼ治ります。

あなたとあなたの大切な人のためにも、乳がん検診を受けましょう。

健康増進課 ☎(626)1129

ID 1004416

＋ 今日から始める 乳がん対策 ＋

ステップ
STEP

1

まずはここから/ 乳がんを知る

乳がんは女性が一生のうちで1番かかりやすいがんであり、40～50代女性のがん死亡原因のうち、最も多くなっています(※2)。日本では年間約1万4,000人以上の女性が、乳がんで亡くなっています。

しかし、乳がんは早期発見して治療すれば9割以上が治癒します(※3)。正しい知識を持って、専門の先生と一緒に定期的にチェックしていくことが大切です。

STEP

2

毎月確認/ セルフチェックをする

乳がんは、見たり触れたりして発見できる唯一のがんです。

毎月、生理が終わって4・5日後くらいに、また、閉経後は日にちを決めて、セルフチェックを行いましょう。

習慣的に自分の乳房の状態を覚えておき、しこりがあるなど何か違和感があったら、迷わず専門医の診察を受けましょう。

STEP

3

定期的に受診/ 乳がん検診を受ける

ID 1004397

- ▼対象 40歳以上の女性。
- ▼受診方法 集団健診。
- ▼受診間隔 2年に1回。
- ▼検診料金 1,360円。
- ▼検診の内容 次の2つの検査を併用します。

①マンモグラフィ検査

乳房専用のX線装置で乳房全体を撮影します。

②乳房超音波検査

超音波を使って乳房の病変を検査します。

- ▼その他 30歳代の女性は個別健診で視触診のみ(670円)の受診となります。指定医療機関について、詳しくは、健康づくりのしおり・市ホームページをご確認ください。

NEWS

市保健センターの検診機器が 新しくなりました

市保健センターのマンモグラフィ検査機器が昨年8月に新しくなりました。市では、検診機器の管理を適切に行っています。安心して、検診にお越しください。



①電話申込

市集団健診予約センター
☎028(611)1311

- ▼受付日時 月～金曜日(祝休日、年末年始を除く)。午前8時30分～午後5時15分。

②インターネット申込(24時間予約可能)

- ▼スマートフォン 市集団健診予約システムにアクセスしてください。
- ▼パソコン 市ホームページの画面左側オンラインサービス内の集団健診予約システムを選択してください。URL1 <https://ethroughpass.seagulloffice.com/utsunomiya-kenkou>



▲市集団健診
予約システム
URL1

受診券を紛失してしまった場合は、健康増進課☎(626)1129へお問い合わせください。
検診で精密検査が必要となった場合には、必ず精密検査を受けるようにしてください。
なお、気になる症状がある場合には、速やかに医療機関を受診しましょう。

※1 出典 国立がん研究センター がん登録・統計 がん罹患率 累積罹患リスク (2017年全国推計値データ)。

※2 出典 国立がん研究センター がん登録・統計 どの部位のがん罹患が多いか 年齢による変化。

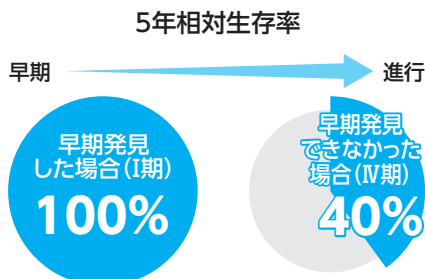
※3 ここでいう「治る(=治癒)」とは、診断時からの5年相対生存率です。相対生存率は、がん以外の原因で亡くなる人の影響を除いた数値です。

もっと詳しく知りたい！ 乳がん対策Q&A

STEP 1+ 乳がんを知る

Q 乳がんの生存率はどのくらい？

A 乳がんは、早期に発見すれば、ほぼ治るがんです（下のグラフ参照）。早期発見のためにも、乳がん検診を受けましょう。



▲出典 全がん協加盟施設の生存率共同調査 (2009～2011年全症例)

STEP 2+ セルフチェックをする

Q 乳がんのできやすいところはどこ？ セルフチェックはどややるの？

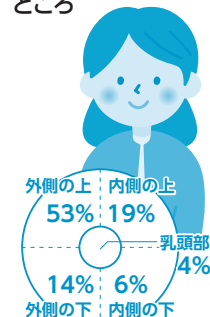
A 下の通りです。

1 鏡の前で腕を上げ下げして、引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、指の腹で軽く圧迫するようにして、しこり(硬い部分)がないかどうか、まんべんなく触れます。

3 最後に乳首をつまみ、分泌物がないかチェック。

乳がんのできやすいところ



▲出典 東北学院病院データ (平成23～26年)

STEP 3+ 乳がん検診を受ける



40歳以上の女性の場合

Q どこで受診できますか？

A 保健センター・地区市民センターなどの集団健診の会場で受診できます。日程や会場について、詳しくは、健康づくりのしおり・広報うつのみや・市ホームページをご確認ください。

Q 検診の内容は？

A マンモグラフィ検査と乳房超音波検査の併用（2年に1回）になります。

Q どうして2年に1回なのですか？

A 国の専門家で構成される「がん検診に関する検討会」において、2年に1回とすることが適切であるとされているためです。ただし、しこりなどの自覚症状がある場合には、検診の機会を待たずに早めに医療機関を受診してください。

Q 昨年度、乳がん検診を受診したか忘れてしまいました。調べてもらえますか？

A お調べしますので、健康増進課 ☎ (626) 1129 へお問い合わせください。



30歳代女性の場合

Q どこで受診できますか？

A 個別の指定医療機関で受診できます。指定医療機関について、詳しくは、健康づくりのしおり・市ホームページをご確認ください。

Q 検診の内容は？

A 視触診(毎年受診可能)になります。

検診内容をもっと詳しく！

Q マンモグラフィ検査・乳房超音波検査とは？

A 詳しい内容は、下の通りです。

▼マンモグラフィ検査 乳房をプラスチックの板で挟んで平たくし、乳房専用のX線装置で乳房全体を撮影します。40歳代は乳腺密度が高い人が多いため2方向、50歳以上は1方向からの撮影を行います。視触診やセルフチェックで発見できないしこりや、石灰化のある小さな乳がんの発見に適しています。



▼乳房超音波検査 超音波検査を使って乳房の病変を検査する方法です。放射線を使わないので、体への負担が少ない検査です。視触診やセルフチェックでは発見できないしこりを見つけることができます。



Q 検査の所要時間はどのくらいですか？

A 全体で20分程度（マンモグラフィ検査が約10分、乳房超音波検査が約10分）となります。

特定健診(40歳以上が対象)・その他のがん検診なども同日に受診できます。
併せてご予約ください。

