

今年から乳がん検診 が変わります

問 健康課 ☎725・5178

表1【新しい乳がん検診の方法】

検診方法	マンモグラフィ（乳房レントゲン撮影）・問診・視診・触診
実施期間	夏期（7～8月 計22日間）4～8月生まれの方該当 秋期（10～11月 計19日間）9～12月生まれの方該当 冬期（1～2月 計10日間）1～3月生まれの方該当
実施場所	健康福祉会館（X線撮影は検診車にて実施）
対象	40歳～70歳の女性（年度内に偶数歳となる方のみ、各期ごとに誕生日の指定があります） 次の事項に該当する方は検診を受けることはできません。 乳房に関する疾病で経過観察中・治療中・手術後の方 豊胸手術を受けている方 現在授乳中・妊娠中（可能性も含む）の方 既に何らかの自覚症状があり、速やかに医療を受診することが適当な方
費用	2,800円 次の方は費用負担がかかりません。 福医療証をお持ちの方 老人保健法医療受給者証をお持ちの方 高齢受給者証をお持ちの方 市民税非課税世帯の方 生活保護受給世帯の方
定員	1日あたり60人（抽選）
受診間隔	2年に1回
実施方法	（1日目：検診日） 申込後当選者に案内を送付。指定日に健康福祉会館にて検診実施。 （2日目：結果説明会） 検診日のおおむね1か月後に実施（1日目来所時日程紹介） 結果の説明および乳がん自己検査法の講習実施。

表2【夏期分乳がん検診申込方法】

実施日	7月1日(木) 2日(金) 3日(土) 5日(月) 6日(火) 7日(水) 8日(木) 9日(金) 12日(月) 13日(火) 14日(水) 28日(水) 29日(木) 30日(金) 8月2日(月) 3日(火) 4日(水) 5日(木) 6日(金) 7日(土) 9日(月) 10日(火)
時間	9:00～16:00（時間の指定はできません）
夏期分対象	表1「対象者」の内、誕生日が4～8月の方
申し込み	八ガキ（1人1枚）に「乳がん検診申し込み」と書き、住所氏名 年齢 生年月日 電話番号 希望検診日（第3希望まで）を明記し、健康課（〒194-0013、原町田5-8-21）へ。
締め切り	5月18日（消印有効）

乳がん自己検査法

まずは、自分の乳房を触って知ろう！

入浴後、鏡に向かって。（視診）

鏡の前で自然な状態で立ち、両方の乳房を観察する。両手を上げたり下げたりして、前・横・斜めから乳房に変化がないか観察する。



『チェックポイント』

- 左右の乳房の形に違いはありませんか？
- 発赤・えくぼ・ひきつれ・ただれはないですか？
- 乳首から異常な分泌物（血液等）は出ていませんか？

お風呂で座った姿勢で。（触診）

指をそろえて平手の指の腹で、静かに軽く抑えながら、渦巻状に何回か調べる。特に乳房の外側上部はがん発生率が高いので丁寧に触ってみる。



『チェックポイント』

- 乳房にしこりは触れませんか？

視触診単独法による乳がん検診では、死亡率を減少させる効果がないとされています。

・最近の国の研究では昨年までの視触診単独法による乳がん検診では、死亡率を減少させる効果がないとされています。

・マンモグラフィとは
マンモグラフィとは、乳房レントゲン装置のことで乳房を専用の装置で撮影します。検査はそのレントゲンフィルムを見ながらそのレントゲンフィルムを撮ることで判断します。町田市では、マンモグラフィによる乳がん検診の効果は、40歳代以上で有効とされています。30歳代の方は乳腺が充実しているためレントゲンフィルムに腫瘍が写りにくく対象としては不適切とされています。

・危険はないのですか
レントゲンのため放射線の被ばくはありますが、乳房だけなので撮影に伴う危険（被ばく量）は極めて少ないと考えられます。

・なぜ隔年でいいのですか
マンモグラフィによる検診では2cm以下の早期がんの発見能力に優れているので、2年に1回の受診で良いとされています。

・受診時の注意事項
乳がん検診は、症状のない方が対象となります。何らかの自覚症状のある方は、速やかに病・医院を受診することをお勧めします。

自己検査には乳房をよく見て観察する「視診」と、よく触って観察する「触診」があります。具体的方法は上記の図をご参照し実施して下さい。

地域の自治会・婦人会等での自己検査法の講習会を希望される場合は、健康課までご連絡下さい。

乳がんは唯一自分で見つけることのできるガンといわれています。実際に乳がんの手術を受けた大部分の女性は、最初に自分で乳房のしこりに気づき乳がんを発見しています。自己検査法は無料で副作用もなく、自分で好きな時に行うことができますので、この機会に、ぜひ始めてみて下さい。

町田市でも、今後様々な機会に乳がんの自己検査法の講習会等を開きます。7月末頃から10回程健康福祉会館にて助産師・保健師による実施方法の実技講習を行います。今後、具体的日程を広報でご案内していきます。

乳がんは唯一自分で見つけることのできるガンといわれています。実際に乳がんの手術を受けた大部分の女性は、最初に自分で乳房のしこりに気づき乳がんを発見しています。自己検査法は無料で副作用もなく、自分で好きな時に行うことができますので、この機会に、ぜひ始めてみて下さい。

日常生活での乳がんチェック

その他乳がんに関する「質問」相談は健康課（☎725・5178）までお電話下さい。

自己検査には乳房をよく見て観察する「視診」と、よく触って観察する「触診」があります。具体的方法は上記の図をご参照し実施して下さい。

地域の自治会・婦人会等での自己検査法の講習会を希望される場合は、健康課までご連絡下さい。

乳がんは唯一自分で見つけることのできるガンといわれています。実際に乳がんの手術を受けた大部分の女性は、最初に自分で乳房のしこりに気づき乳がんを発見しています。自己検査法は無料で副作用もなく、自分で好きな時に行うことができますので、この機会に、ぜひ始めてみて下さい。

町田市でも、今後様々な機会に乳がんの自己検査法の講習会等を開きます。7月末頃から10回程健康福祉会館にて助産師・保健師による実施方法の実技講習を行います。今後、具体的日程を広報でご案内していきます。

乳がんは唯一自分で見つけることのできるガンといわれています。実際に乳がんの手術を受けた大部分の女性は、最初に自分で乳房のしこりに気づき乳がんを発見しています。自己検査法は無料で副作用もなく、自分で好きな時に行うことができますので、この機会に、ぜひ始めてみて下さい。

更年期！？

健康メモ (町田市医師会)

健康づくり (そらまめの会)

健康づくり (そらまめの会)

健康づくり (そらまめの会)

健康づくり (そらまめの会)

健康づくり (そらまめの会)

健康づくり (そらまめの会)