



中区のまちづくりの
マスコットキャラクター
「なかちゃん」

セルフチェックと検診で 乳がん、子宮頸がんの早期発見を！

市の死亡原因の第1位はがんです。近年増加傾向の乳がん、子宮頸がんは、発見が遅れると死亡や要介護のリスクが高まります。セルフチェックと検診で早期発見につなげましょう。

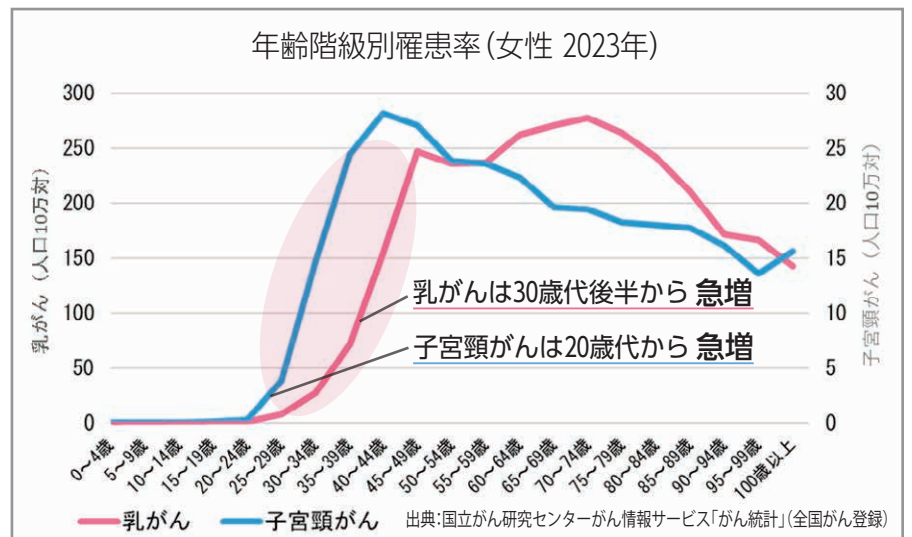
岡地域支えあい課(☎504-2528、FAX 504-2175)

女性のがんは20歳代から要注意！

乳がんは、日本人女性の9人に1人が生涯のうちににかかるといわれており、女性に1番多いがんです。

子宮頸がんは、原因となるHPV(ヒトパピローマウイルス)に成人女性の約半数以上が感染するといわれています。定期予防接種の対象者(小学校6年生～高校1年生相当の女性)はHPVワクチンを接種しましょう。

がんの初期段階はほとんど自覚症状がないため、早期発見には定期的な検診が欠かせません。



乳がんのセルフチェックをしよう！

セルフチェックのタイミング

- ◎ 月に一度、月経終了後
- ◎ 閉経後は毎月覚えやすい日
- ◎ 入浴や着替えのとき

CHECK 1 「見て」確認

鏡の前で、手をあげたり、手を後ろに組んで確認する。

- ☐くぼみ ☐ふくらみ
- ☐ただれ ☐ひきつれ
- ☐変色

CHECK 2 「触れて」確認

4本の指先で「の」の字を書くように軽く撫でて確認する。

- ☐しこり



CHECK 3 「つまんで」確認

指で乳頭の根元を軽くつまんで確認する。

- ☐血液などの分泌物



CHECK 4 「横になって」確認

枕や畳んだタオルを背中に敷き、胸を触って確認する。

- ☐しこり



✓ 1つでも該当すれば、乳腺専門のクリニックを受診しましょう。



チェックポイントを確認しながら体験

中保健センターでは、イベント会場などで、こどもから大人まで幅広い年代に対して、乳がんモデルでのセルフチェック体験を実施しています。次回は、「なかちゃん健康講座」で体験することができます。



体験がセルフチェックを知るきっかけに

がん検診を受けよう！

乳がん検診

40歳以上
2年に1回
乳房X線検査
(マンモグラフィ)

子宮頸がん検診

20歳以上
2年に1回
子宮頸部細胞診



中区の乳がん検診、子宮頸がん検診の受診率は市内8区で最も低くなっています。(R6年度:乳がん検診19.1%、子宮頸がん検診22.6%)

がん検診は、広島市健康づくりセンター、集団検診会場、医療機関で受診できます。受診対象者には、4月上旬に市から「各種がん検診受診券」を送付していますので、来年3月末までに受診しましょう。



なかちゃん健康講座

産婦人科医の講座と併せて、乳がんモデルでのセルフチェック体験も実施します。

日10月20日(火)10:00～11:45

場区地域福祉センター

内いつまでも私らしく健やかに-産婦人科医が教える40代～80代の健康講座

【講師】さだもりレディースクリニック院長・貞森理子氏

申直接か電話で、地域支えあい課まで。先着30人

ミニ人間ドック

元気じゃ健診とがん検診(胃がん(X線)、肺がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がん)を同時に受診できます。

日11月2日(月)9:00～11:30

場国保会館(東白島町19-49)※駐車不可

申市HPか集団検診予約ダイヤル(☎0120-489-431、平日9:00～16:30、電話でのやりとりが難しい人は☎504-2258)で

