



## 乳がん・子宮がんについて

### ◎乳がん◎

女性のがん罹患率第1位！日本人女性が生涯で乳がんにかかる確率は約16人に1人とされています。

#### ■乳がん 危険度 チェック

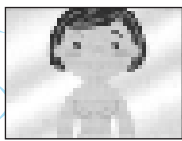
- 初潮年齢が早い
- 閉経年齢が遅い
- 出産歴がない
- 初産年齢が遅い
- 授乳経験がない
- 40歳以上である
- 母親や姉妹に乳がんにかかった人がいる
- 身長が高い
- 閉経後に肥満になった
- お酒をよく飲む

★乳房にしこりや乳頭からの分泌液を発見したときは、できるだけ早く専門医に診てもらいましょう。

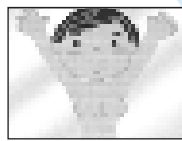
※危険因子がなくても乳がんにかかる人がいるので、あてはまる項目がなくても油断は禁物です。

#### ■立ったまま調べる自己検診方法

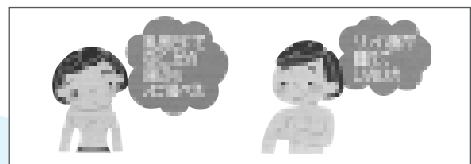
くぼみ・ひきつれ・ふくらみがないか観察しましょう！



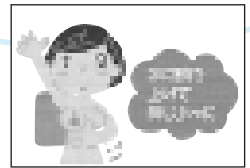
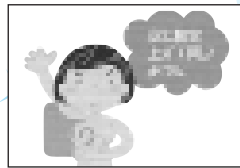
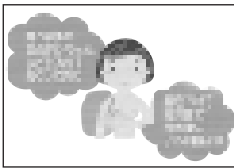
腕を下げて乳房の影をよく観察



腕を上げて乳房の影をよく観察



#### ■仰向けに寝て調べる自己検診方法



### ◎子宮がん◎

初期にはほとんど症状がなく、自分では気がつきにくいので、定期的に検診を受けることが大切です。

	子宮頸がん（子宮の入り口）	子宮体がん（子宮の奥）
年齢	30～40代に多い 20～30代で増加傾向にある	50～60代に多い 年々すべての年齢層で増加傾向にある
性交渉と発症の関連	関係がある（性交渉で感染するヒトパピロマウイルスと関連しています）	ほとんど関係がない
生活習慣で気をつけるポイント	● 局部は清潔に保ちましょう。 ● コンドームの使用でウイルスの感染を防ぎましょう。	● 適正体重を保ちましょう。

#### ■子宮がん 危険度 チェック

##### 【子宮頸がん】

- 性体験が早い
- 性交渉の相手が多い
- 出産回数が多い
- たばこを吸う

##### 【子宮体がん】

- 閉経年齢が遅い
- 妊娠や出産の経験がない
- 肥満・高血圧・糖尿病のいずれかの症状がある
- 乳がん・大腸がんの家族がいる

★閉経後も定期健診を忘れずに！  
★婦人科で卵巣を診てもらおうこともお勧めします！

● 町では婦人科検診（子宮がん検診は20歳以上、乳がん検診は30歳以上）を行っています。詳しくは健康福祉課までお問い合わせください。

日程	受付時間	受付時間
9月16日(木)・17日(金)	午後0時30分～1時	桂公民館
10月5日(火)～9日(土) 11月1日(月)・2日(火)		常北保健福祉センター

問合せ 健康福祉課（常北保健福祉センター内）

☎029-240-6550（直通）☎029-288-3111（内線370、371）保健師まで