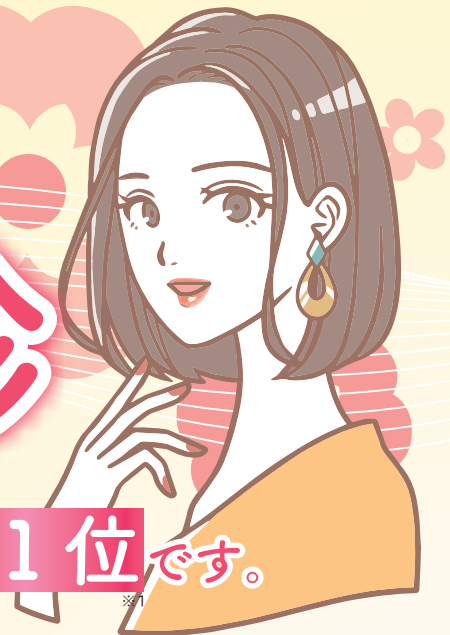


受けていますか？

# 乳がん検診

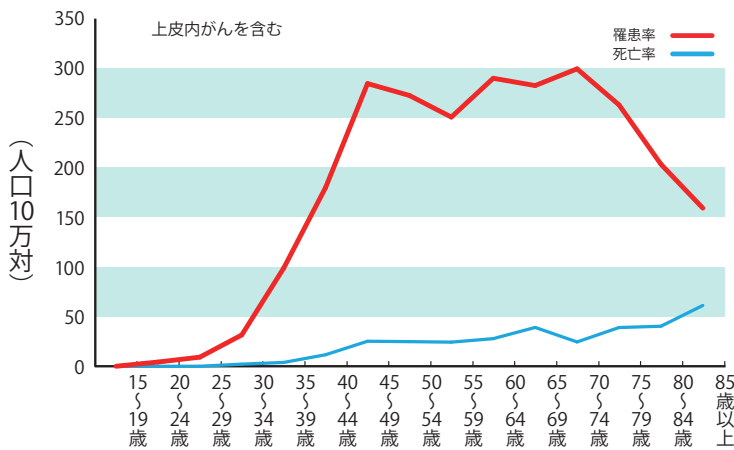


乳がんは全国で、女性のがん罹患率**第1位**です。

**40歳**になったら、**1年に1回**、乳がん検診を受けましょう。

※1 【出典】 国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」  
2019年データに基づく累積罹患リスク

岡山県の乳がんの罹患率と死亡率



30代から増加し、  
40代から70代の  
幅広い年代で  
高い罹患率

早期発見、早期治療で、  
**95%以上**  
が治癒します。

病期 (Stage)	5年相対生存率 (%)
I	100.0
II	96.0
III	79.1
IV	40.8

【出典】 全がん協加盟施設の生存率協同調査  
(2012~2014年診断症例)

## 乳がん検診の検査方法

### マンモグラフィ検査

乳房を2枚の板で挟み、乳房全体を撮影する乳房専用のエックス線検査です。しこりになる前の石灰化した小さな乳がんがないかを調べます。

市町村の検診では、「マンモグラフィ」に加えて「視触診」を実施している場合もあります。(視触診：医師が目視でくぼみなどを確認し、手で触れてしこりがないか、乳首から分泌液が出ないかなどを調べます。)



## 乳がん検診を受けるには？

検診会場や医療機関では、密の回避、室内の換気および消毒を行うなど、新型コロナウイルス対策を実施していますので、安心して受診しましょう。

職場で検診を受ける機会のある方

職場のがん検診を受診しましょう。

職場などで検診を受ける機会のない方

市町村のがん検診を受診しましょう。

### 市町村お問い合わせ先

検診内容、費用、対象年齢などは、市町村で異なります。詳しいことはお住いの市町村へお問い合わせください。



検診で**要精密検査**となった場合、**必ず**精密検査を受けてください。

### ご存じですか？

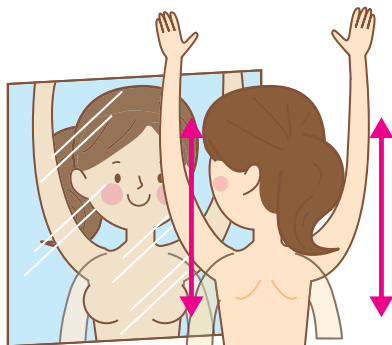
# 「ブレスト・アウェアネス」

ブレスト・アウェアネスとは、乳房を意識する生活習慣のことです。

乳房の状態に日頃から関心を持つことで、  
乳がんの早期発見・診断・治療に繋がる大切な生活習慣です。

## 視て チェック

鏡の前で腕を高くあげます。

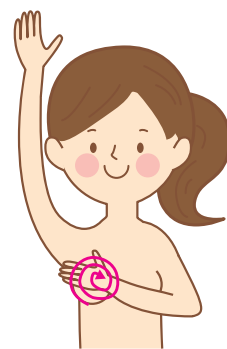


腕を高く上げて、ひきつれ、くぼみ、乳輪の変化がないか、乳首のへこみ、湿疹がないかを確認します。また、腕を腰に当ててしこりやくぼみがないかも確認します。

\* 月経のある方は、月経終了後1週間～10日の間の乳房が張っていない時期に、閉経後の方は、記念日などの覚えやすい1日を決めて行いましょう。

## 触って チェック

お風呂やシャワーの時、石鹸がった手で触ると乳房の凹凸がよくわかります。



- ① 4本の指を揃えて、指の腹と肋骨で乳房をはさむように触れ、「の」の字を書くように指を動かします。その時に、しこりや硬いこぶがないか、乳房の一部が硬くないか、脇の下から乳首までチェックします。
- ② 乳房や乳首をしぼるようにして、乳首から分泌物が出ないかを調べます。

