

乳がんのことを知ろう！

9 人に 1 人が 発症 (※1)

40代～50代の女性の
がん死亡原因の 1 位 (※2)

乳がんは 早期発見 99.8%
し 治療 をすれば 以上
が治ります (※3・4)

出典：※1 ※2 公益財団法人がん研究振興財団〈がんの統計 2023 年版〉

※3 国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」

(2009 年～2010 年：5 年生存率集計 報告書) より出典

注釈：※4 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。
また、この数値は、UICC TNM 分類総合ステージ別の 1 期の値です。

- 40 歳からは、2 年に 1 回はマンモグラフィ
による乳がん検診を受けてください。
- 検診を受け「異常あり」という結果の
場合は、必ず精密検査を
を受けてください。



小牧市民の /

乳がん検診情報

—〈令和6年度対象者〉—

マンモグラフィ検査

- ・ 40 歳以上の方で和暦で
偶数年生まれの方
- ・ 奇数年生まれで
前年度未受診の方
- ・ 無料クーポン対象の方

超音波検査

30 歳代の方

乳がん検診について詳しくは市HPをご覧ください。

ハレスト・アウェアネス

習慣と検診で
からだを守りましょう

あなたの大切な人にも伝えてください



乳がんの情報を
動画で詳しく！

小牧市健康チャンネル

／ 受けていますか？ ／

乳がん検診



■このリーフレットは、令和2年度から令和4年度実施「NPO法人ちえぶら」との小牧市協働提案事業を基に作成しております。

「NPO法人ちえぶら」とは…

女性の健康・更年期を知識と対策ケアでサポートする団体。
全国出張講座を実施している。
「ちえぶら」は the change of life の意。



キミと一緒に、育っていきたい。

Komaki

小牧市保健センター

■問合せ先■ 小牧市保健センター ☎ (0568) 75-6471

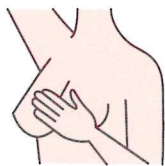
ブレスト・アウェアネス とは？

『乳房を意識する』生活習慣

自分の乳房の状態 に日頃から関心を持ち、
乳がんの 早期発見、早期治療 につなげましょう！

1. 乳房の状態を知る

見て触って感じる、
乳房のチェックを
生活習慣に取り入れましょう。



2. check! 早く変化に気づく

- ☐ えくぼのような凹みがないか
- ☐ 乳房の変形や左右差がないか
- ☐ 出血や異常な分泌物がないか
- ☐ ひきつれはないか
- ☐ しこりがないか
- ☐ ただれがないか

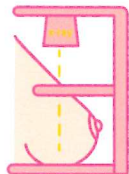
「いつもと変わりが
ないかな？」
毎日乳房を
意識してみよう

3. 変化に気づいたら

安易に自己判断することなく
乳腺外科などで乳腺専門医の
診察を受けましょう。

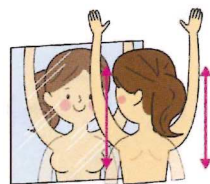
4. 40歳になったら

早期発見のため2年に1回マンモグラ
フィで乳がん検診。高濃度乳腺であ
れば超音波検査を併用しましょう。



鏡のまえで

1



両腕を下げて、乳房や乳頭を観察
両腕を上げて、正面・側面・斜め
から乳房を観察

2

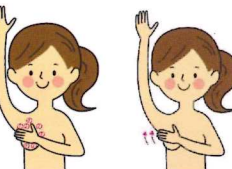


乳頭を軽くつまみ、血の
ような分泌液がないか
をチェック

お風呂場で

(手に石けんをつけて滑りやすくしておく調べやすい)

1



腕をあげて、乳房の表面に渦巻き
を描くようにして、しこりやこぶ
などがないかチェック

2



指先をそろえてわきの下
が腫れていないか確認

布団の上で仰向けで

1



腕を上げて、乳房
の内側半分を指の
腹で軽く圧迫して
チェック

2



腕を下げて、乳房
の外側半分を指の
腹で軽く圧迫して
チェック

3



わきの下に手を入
れ、しこりがないか
指の腹でチェック

☑乳がんリスクをチェック！

- ☐ 初潮が早かった
- ☐ 閉経が遅かった
- ☐ 出産・授乳経験がない
- ☐ 飲酒習慣がある
- ☐ 喫煙習慣がある
- ☐ 肥満気味である
- ☐ 家族に乳がんにな
った人がいる

あなたは
大丈夫？



がん検診について

小牧市内の個別がん検診や集団がん検
診については、下記 QR コードの小牧
市 HP にて確認できます。



がん検診の HP は
こちら



更年期について

40代後半から50代前半にかけて女性ホル
モンが急激に減少。9割の方が心や体に様々
な症状を感じています。運動・食事・睡眠、
生活習慣を見直す機会にしましょう。

NPO 法人ちえぶら



詳しくは
こちら