



10月はピンクリボン月間です

ピンクリボンは、乳がんの早期発見・早期治療の重要性を伝えるシンボルマークです。

～乳がん検診を受けていますか～

乳がんは、自分で発見できるがんの一つです。

毎月のセルフチェックの習慣化と定期検診を受けて乳がんを予防しましょう。



毎月1回、乳がんの自己検診法（セルフチェック）しましょう。

セルフチェックの時期

- ・生理のある方・・・月経終了後1週間程度経過した頃
(乳腺の張りがなく柔らかい時)
- ・閉経した方・・・毎月1回、日にちを決めて

目で見て確認!

- (乳房を鏡に映してみましよう)
- ・乳房全体の赤みや盛り上がり、左右差がないか。
 - ・「えくぼ」のようなくぼみやひきつれがないか。
 - ・乳首から分泌物が出ていないか。
 - ・しこりがないか。

触って確認!

- (お風呂に入る時服を脱いで、まず鏡に乳房を映してチェック。
石けんで体を洗う時が乳房をチェックしやすい良いタイミングです。)
- ・手のひらと5本の指で乳房全体をなでるように触る。
 - ・人差し指、中指、薬指の3本の指を揃えて、らせん状に「の」の字を描くように触る。その後、脇の下から肋骨に沿って平行に触る。
更に乳首を中心に放射線を描くように触る。



【しこりの大きさや硬さの表現の例】

米粒、小豆、ビー玉大の大きさやゴロゴロした石ころのような硬さ等がありますが、しこりの大きさや硬さは、個人差があります。

○何らかの症状がある場合は、早期に乳腺外来・外科を受診しましょう。



今年最後の集団「女性がん検診」のお知らせ



実施日	会場	検診内容
10月30日(日)	総合福祉センターなどわーる	女性がん検診(乳がん・子宮頸がん検診) (注)卵巣がん検診、骨密度検診なし

対 象 子宮頸がん検診(20歳以上の女性)(2年に1回の検診。昨年度受診者は対象外)

乳がん検診 (40歳以上の女性)(2年に1回の検診。昨年度受診者は対象外)

持 ち 物 問診票、バスタオル

費 用 **無 料**

受付時間 正午～午後1時30分

※町の指定医療機関(青森市内)での個別検診も可能です。希望する方は下記まで御相談ください。

お問い合わせ・申込は福祉課まで 22-2941