

健活

あなたの暮らしの
健康サポート

保健だより

乳がん自己検診 ～はじめよう！月に一度のチェック～

石垣市健康福祉センター 保健師 識名 友花



乳がんは、女性のがんの中でも最も多く、近年若い世代も増加傾向にあります。自覚症状がなくても、2年に1回は乳がん検診を受けることが推奨されています。早期発見・早期治療が何よりも大切です。定期検診を受けるとともに自己検診（セルフチェック）で変化にいち早く気づくことも大切です。自宅で行える乳房セルフチェックを覚えましょう。

◎乳がん検診とは？

- ・マンモグラフィ検査（40歳以上の方）

乳房専用のX線検査です。

※妊娠中の方、ペースメーカー挿入されている方は受けられません。

- ・超音波（エコー）検査（40歳未満の方）

※40歳以上で高濃度乳腺の方、授乳中の方も受けられます。



◎乳がんのリスクになること

- 初経が早く、閉経が遅い
- 初産年齢が遅い
- 肥満
- 血縁に乳がんになった人がいる
- 避妊薬ピル、女性ホルモン、副腎皮質ホルモンを常用している人

◆月に1度のセルフチェックで早期発見を！（J.P.O.S.Hホームページより）

◎乳がんセルフチェックの一例

☆見て「くぼみ・ただれ・変色」はありませんか？

鏡の前に立ち頭の後ろで手を組み胸を張り、形や色を見てください。

詳しくはコチラ↓



☆さわって「しこり」はありませんか？

4本指で「の」の字を書くように、指先で軽くなでるように「しこり」の有無を調べてください。

☆つまんで「血が混じったような分泌物」はでませんか？

指で乳頭の根元を軽くつまんで、分泌物が出ないか調べてください。

令和2年度（9月8日～19日実施）乳がん・子宮頸がん検診予約受付中！

◎対象：石垣市民・女性で、職場等で検診を受ける機会のない方（検査項目毎に年齢の制限あり）

日	曜日	受付時間	検診会場
8	火	8:30～10:30	宮良公民館
		13:00～15:00	白保公民館
9	水	8:30～10:30	名蔵公民館
		13:00～15:00	川平農村集落センター
10	木	8:30～10:30	伊原間公民館
		13:30～15:00	大浜公民館
11日（金）～19日（土）		8:30～11:00 昼休み 13:00～15:30	健康福祉センター

※お住まいの地域に関わらず、どの会場でも受診できます。

◆検査項目と料金

（70歳以上の方及び被保護世帯の方はマンモグラフィ検査・子宮頸がん検査無料）

- ①マンモグラフィ（1方向撮影） 900円（40歳以上）
- ②超音波検査（乳腺エコー） 2,800円（20歳以上39歳以下）
- ③子宮頸がん 600円（20歳以上）

※①と②の両方の受診は不可。

※②は予約が必要で、

健康福祉センターのみで実施します。



【予約・問合せ】石垣市健康福祉センター 地域保健係 0980-88-0088

※予約受付時間；8:30～17:15（平日12～13時、土日祝日は受付していません。）