

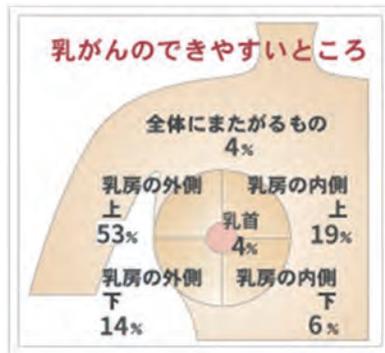
「乳がん」は、女性が患うがんの中で最も多いがんであり、ライフスタイルや食生活などの変化に伴い年々増加しています。死亡者数も年々増加していて、30歳～64歳の女性の死亡原因の第1位となっています。厚生労働省の調査では2019年に乳がんで亡くなった女性は14,935人であり、47年前と比べ、3倍以上にもなっています。

▽乳がんのセルフチェック

- 「見て」……くぼみ・ただれ・変色はないか
- 「さわって」……親指以外の4本の指をそろえて、指の腹全体で触っていく
- 「つまんで」……分泌物に血液が混じっていないか
- 「横になって」……低めの枕かバスタオルを肩の下に入れてしこりを確認。

●乳がんが見つかった場合、早期治療により高い確率で治すことができます。乳房を温存しながら、わずかな切除手術でがんを取り除くことも可能です。また、自分で触って異常を発見できる唯一のがんであるため、定期的な検診と、月に1度のセルフチェック（自己触診法）を行うことが大切になります。コロナ禍でも検診は大事です。ご自身や、ご自身の大切な人のため、がんの早期発見を心がけてください。

▽乳がんが発生しやすい場所



大きく5か所に分けると、多い順に、

- ①乳房の外側の上
 - ②内側の上
 - ③外側の下
 - ④内側の下
 - ⑤乳首付近
- となっています。

◎マンモグラフィ検査

（対象：40歳以上の方）

乳房を挟んで撮影する専用のX線検査装置で、小さながんも発見できます。

※妊娠中・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

（対象：40歳未満の方・40歳以上で高濃度乳腺の方、授乳中の方）

超音波を発する器具を乳房にあて、映した画像を基に診断を行う検査です。



▽9月1日から乳がん・子宮頸がん検診スタート

乳がん検診は予約制となっています。

詳しくは石垣市健康福祉センター ☎ 0980-88-0088 へお電話ください。

受講料無料！保育士試験対策講座

市内で保育士資格取得を目指す方のためのオンライン講座です。受講料は無料で、テキスト代は自己負担となります。

対象者は、次のすべてに該当する方

- ①資格取得後、市内で保育士として就労を希望する方
- ②令和5年の保育士試験を受験する方
- ③市内に在住している方

開講期間：令和4年10月30日（日）～12月25日（日）、及び11月3日（祝）、令和5年2月23日（祝） ※日曜・祝日に開催します。

受付期間 令和4年9月20日（火）～10月7日（金）

受付：NPO法人沖縄県学童・保育支援センター ☎ 098-870-1838

市役所子育て支援課 ☎ 0980-82-1704

