



石垣市健康福祉センター 保健師 東迎 和美

毎日暑い日が続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか。

毎年9月には“乳がん・子宮頸がん検診”が行われていますが、今年度より乳がん検診の実施方法が変更になります。厚生労働省の“がん検診実施のための指針”において、検査項目を『問診及び乳房エックス線検査（マンモグラフィ）※視診、触診は推奨しない』とすること、対象者を『40歳以上』とすること等が、乳がん検診の内容として定められました。これを受けて今年度より乳がん検診の視触診はなくなり、40歳以上の方（職場等で検診機会のない方）を対象にマンモグラフィ検査を行います。40歳未満の方（職場等で検診機会のない方）は、エコー検査の対象となります。なお、両方受けることはできません。人数に制限があり、混雑を避けるため、事前の予約が必要となります。

～8月1日より予約開始します～

【予約方法】電話予約：石垣市健康福祉センター ☎ 0980-88-0088

【受付時間】9時～17時15分（12時～13時の間は、電話対応できないことがあります。また、土・日曜日及び祝日は予約受付を行っておりませんのでご了承ください）

【検診日程】9月7日（木）～9月21日（木）

※検診日当日の受付時間は、会場によって変わります。受付時間は広報いしがき6月号の折込チラシ又は、石垣市のホームページでご確認出来ます。

不明な点がございましたら健康福祉センターまで問い合わせ下さい。

また、乳がん・子宮頸がんの検診会場では、毎年受診者の皆様に“乳がんの自己検診法”について、お伝えしています。乳がんは自分で発見できる数少ないがんのひとつで、小さいうちに見つけると治る可能性の高い病気です。検診と月に1回の自己検診で健康管理に役立てていただきたいと思います。

自己検診法

チェック
1

見て

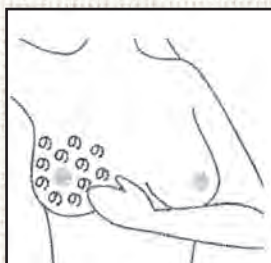
- ☐ 左右の乳房に差はないか
- ☐ 乳頭に異常はないか
- ☐ 乳房の表面にえくぼのようなくぼみ・ひきつれがないか



チェック
2

さわって

- ☐ しこりがないか
- ☐ わきの下にぐりぐりしたものはないか



チェック
3

つまんで

- ☐ 乳頭から「血が混じったような分泌物」はないか

～触り方～

4本指で「の」の字を書くように、指の腹を小さく動かして滑らせるように触りましょう

～指で触る範囲～

乳房の突出している部分だけでなく、上は鎖骨、下は肋骨に当たるまで、内側は胸骨の中央、外側はわきの下まで触るようにしましょう

チェック
4

横になって

- ☐ しこりがないか
- ☐ わきの下にぐりぐりしたものはないか



仰向けに寝て、背中の下に低めの枕か畳んだタオルを入れ、乳房を触ってしこりを調べる

※月に1回、生理が終わり乳房がはっていない時期が自己検診に最適です。閉経後の人は毎月、日にちを決めて実施しましょう。