



# 受けよう！定期的な乳・子宮がん検診 & 自分の乳房の状態に日頃から関心を持ちましょう！

忙しくてついがん検診は後回し、  
いつもがんばっているあなたへ  
”私は、大丈夫”と、思っていませんか？

## 乳がん

- ・日本人女性の**9人に1人**が乳がんにかかる（\*1）
- ・品川区の**40～60代**女性の死亡原因の**1位**（\*2）

## 子宮頸部がん

- ・特に**30～40代**で近年**増加**傾向（\*3）

”がんが見つかるのが怖くて……”。  
いえいえ、早期に発見して治しましょう！

早期に発見して治療することで、  
10年生存率が

乳がんは**95%以上**、  
子宮頸がんは**90%以上**（\*4）

10年生存率	早期発見できた場合 (ステージI)	早期発見できなかった場合 (ステージIV)
乳がん(女)	<b>99.1%</b>	16.0%
子宮頸がん	<b>92.9%</b>	16.9%

## 検診対象は？

受診券が必要です

### 乳がん検診

要予約

34歳以上の女性（偶数年齢）\*誕生日前に受診券などを送付

### 子宮がん検診

20歳以上の女性（偶数年齢）\*誕生日前に受診券などを送付

# 2年に1回乳がん検診。 子宮(頸部)がん検診を受診しましょう

1. 受診を希望する契約医療機関を確認しましょう。

乳がん検診QRコード



子宮がん検診QRコード



2. 希望する医師会や医療機関へ電話で予約を入れましょう。

3. 検診日には、**受診券**と健康保険証等（本人確認できるもの）  
をご持参ください。

\* 職場等で受診機会のある方は  
そちらで受けてください\*

## がん検診に関する問い合わせ

健康課保健衛生係

電話 03(5742)6745

FAX 03(5742)6883

品川区



## 自分の乳房を意識する生活習慣\*1 乳房の状態を知ること…見て、触って、乳房のチェック

- 🚫 月に1回、乳房の柔らかい生理終了日頃に行いましょう。
- 🚫 閉経後の方や、生理不順の方は、毎月、日にちを決めて行いましょう。

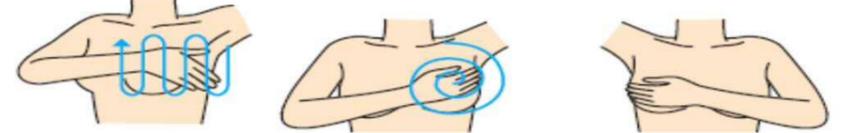


### 目で見てチェック！

- ☑️ 乳房、乳輪に左右で違いはないですか？
- ☑️ 「ひきつれ」「くぼみ」「へこみ」「ただれ」はないですか？

### さわってチェック！

石けんをつけて4本の指の腹で「の」の字を書くように、指でかるくなぞる。



- ☑️ しこりはありませんか？
- ☑️ 指で乳頭の根元を軽くつまんで、「血がにじむような分泌物」は出ませんか？



乳房やワキの下などに、気になるしこりや変化を見つけたら、  
ひとりで悩まずに、すぐに乳腺外科の診察を受けましょう。

\*1プレスト・アウェアネス  
(乳房を意識する生活習慣)について



(\*1) 国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」2021年全国推計値 (\*2) 人口動態統計 (\*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」(2019年) (\*4) 国立がん研究センターがん対策情報センター報告書 (2021年) ステージは国際分類に基づく