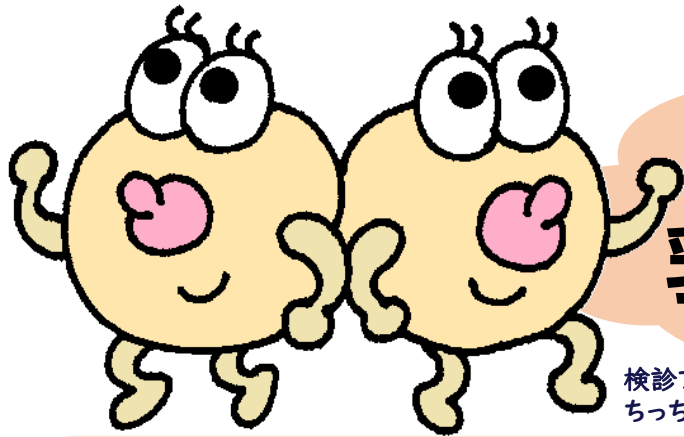




自分を守ろう 乳がんの見つけ方！

検診フレンズ
ちっち・にゅーにゅ

乳がんってどんな病気？

30代で徐々に増加し、40代～70代が罹患のピーク！

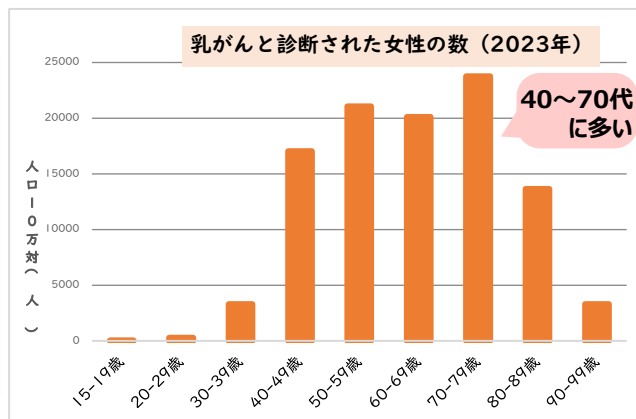
8人に1人が乳がんになる時代

『がんによる死亡順位』

	1位	2位	3位	4位
女性	大腸	肺	膵臓	乳

出典：国立がん研究センター 最新がん統計 がん死亡数の順位(2024年)(一部抜粋)

がんによる死亡順位は女性の中で第4位



出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」（全国がん登録）

こんな方は要注意！

- ☐ 授乳経験がない
- ☐ 経口避妊薬を使用している
- ☐ 閉経後、長期のホルモン補充療法をしている
- ☐ 肥満である
- ☐ 乳がんになった血縁者がいる

ブレスト・アウェアネス(乳房を意識する生活習慣)を始めよう！

～ブレスト・アウェアネス4つのポイント～

① 普段の乳房の状態を知る(セルフチェック)

普段から「自分の乳房の状態を知る」ことが第一歩です。入浴やシャワーの時、寝る前の仰向けに寝た時、着替えの時に自分の乳房を見て、触って、感じてみましょう。

② 乳房の変化に気をつける

乳房しこり、乳房の皮膚のくぼみや引きつれ、乳頭からの分泌物、乳頭の乳輪のただれは注意すべき変化です。

③ 変化に気づいたら、すぐ医師へ相談

乳房の変化に気づいたら、次の検診を待つことなく病院やクリニックなどの医療機関を受診しましょう。

④ 40歳になったら2年に1回 乳がん検診を受ける

・問診

・マンモグラフィ検査 ※マンモグラフィは「死亡率を減少させることが科学的に証明された」有効な検診です。



大津市
がん検診等のご案内



大津市
がんに関する情報サイト

大津市保健所健康推進課
令和8年8月作成