

～10月の乳がん月間に子育て世代に向けて乳がん予防啓発を行います～

「乳がん予防啓発チラシとブレストセルフチェッカーの配布」について

10月の乳がん月間に合わせ、子育て世代に向けて、乳がんに関する正しい知識の普及及び乳がん検診や自己触診の大切さを伝えるため、「乳がん予防啓発チラシ」及び自己触診用「ブレストセルフチェッカー」を配布しますので、お知らせします。

また、平成29年度から実施している乳がん予防のシンボルカラー「ピンク色」でウェルネスさがみはらを照らす「ピンクライトアップ」を10月1日から実施しますので、併せてお知らせします。

日本では、女性が生涯で「がん」と診断される確率は、およそ2人に1人とわれています。中でも、女性が診断されるがんで最も多い「乳がん」は、年々患者数が増加しています。また、ほかのがんと異なり比較的若い年齢から発症することが特徴で、30歳代から増加します。

<子育て世代に向けた乳がん予防啓発>

【対象】

10月の乳幼児健康診査（2歳6か月歯科健診及び3歳6か月健診）に来所される保護者

【配布物】

乳がん予防啓発チラシ及びブレストセルフチェッカー 約1600枚

※チラシ及びブレストセルフチェッカーの詳細は別添資料を参照ください。

※乳幼児健康診査会場にはポスターも掲示します。詳細は別添資料を参照ください。

【その他】

市内保育園と幼稚園（計229園）に、乳がん予防啓発ポスター（229枚）の掲示と、乳がん予防啓発チラシ（約7400枚）を配架

<ピンクライトアップについて>



ピンクライトアップ基本情報

- 期間：令和2年10月1日（木）～30日（金）
※例年は1週間ですが、今年は1か月間実施します。
- 点灯時刻：日没より4時間程度
- 場所：ウェルネスさがみはら
- 内容：建物外壁をピンク色にライトアップ
- 協力：（一社）相模原市電設協会



【問合せ先】
健康増進課
電話 042-769-8322

乳がん検診^{プラス} セルフチェックをはじめよう

日本人女性の9人に1人になると言われている乳がん。^{*}患者数は年々増加しています。ほかのがんと異なり比較的若い年齢から発症することが特徴で、30歳代から増加します。一方、早期発見・早期治療により、90%以上の方が治ると言われています。定期的な乳がん検診の受診と、毎月1回のセルフチェックをはじめましょう。

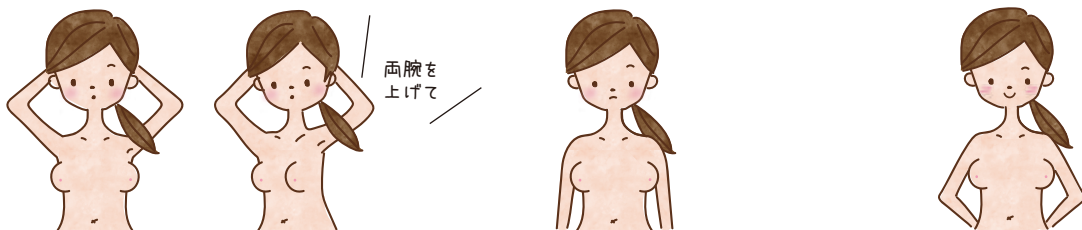
『乳がんのセルフチェック』



身体の表面に近い部分に発生する乳がんは、自分でも発見できる可能性があります。毎月1回のセルフチェックで、乳房に変化がないか確認する習慣をつけましょう。セルフチェックは乳腺の張る月経前1週間をさけて行いましょう。

～見てチェック～

鏡に向かい、次の姿勢をとり、乳房の変化をチェック



両腕を高くあげて

両腕を上げて

両腕をまっすぐ下ろして

両腕を腰にあてて

ひきつけ・くぼみ・ただれはありませんか？

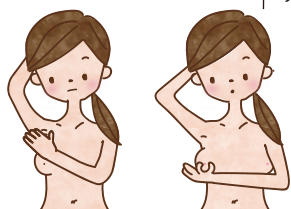
～触ってチェック～

お風呂で
チェック

「の」の字を
書くように

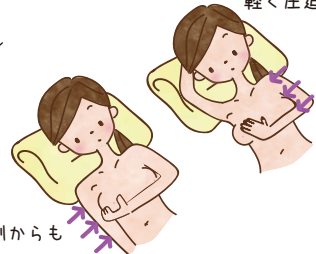


3～4本の指をそろえ
乳房全体をゆっくり触る



脇の下、乳首もチェック

乳首を軽く
つまみます



内側から
軽く圧迫して

外側からも

寝る前に仰向けの姿勢で
チェックもおすすめ

乳房のしこり・脇の下のしこり・乳頭からの分泌物はありませんか？

- ♥ セルフチェックで発見できないがんもあるので、定期的に乳がん検診を受けましょう。
- ♥ セルフチェックで気になる症状がある場合は…
早めに医療機関（外科、乳腺外科など）を受診しましょう。

※出典：国立がん研究センター がん情報サービス「がん登録・統計」

裏面もご覧ください。

『乳がん検診』



相模原市のがん検診には**施設検診**（協力医療機関で受ける）と
集団検診（検診車等で受ける）があります

施設検診

（身近な病院で受診できます。乳がん検診の協力医療機関は市内で約50か所あります）

検診内容	対象者	費用
視触診検査	30歳以上の女性	700円
乳房X線検査（マンモグラフィ） 及び視触診検査	40歳以上の女性 【2年に1回】	2,000円

※マンモグラフィ検査は、手で触れることのできない、小さいしこりや石灰化を見つける検査です。
40歳を過ぎたら、2年に1回はマンモグラフィ検査を受けましょう。

集団検診

（市内の小学校や保健センターなどを会場としています。土日の実施もあります）

検診内容	対象者	費用
乳房X線検査（マンモグラフィ） 及び視触診検査	40歳以上の女性 【2年に1回】	2,000円

※視触診のみの検査は、集団検診では実施していません。施設検診をご利用ください。
※申込多数の場合は抽選となります。

♥ **乳腺が張っている期間（生理の1週間前から終了までや授乳中）は受診をご遠慮ください。**

施設検診を受ける方



施設検診
受診券申込

①受診券を用意！

※お手元がない場合は、市コールセンターまたは右上の
バーコードからお申込みください。

②協力医療機関に予約する！

※受診可能な医療機関は、受診券に同封されている
名簿をご覧ください。

③予約の日時に受診！

※受診時は、受診券や健康保険証をご持参ください。

集団検診を受ける方



集団検診
申込

①検診日や会場を決める！

※集団検診の日程や会場は、市ホームページや広報紙で
確認できます。

②市コールセンターまたは 右上のバーコードから申し込む！

※後日、集団検診用の受診券や問診票などが送付されます。

③指定の日時に受診！

※受診時は、受診券や問診票などをご持参ください。



相模原市のがん検診に関するお問い合わせは
相模原市コールセンター
☎042-770-7777
午前8時～午後9時 年中無休

相模原市のがん検診について
市ホームページはこちら

相模原市 がん検診

検索



ブレストセルフチェッカー

・乳がん検診への意識を高めることを目的に開発された啓発ノベルティ。自己触診時に指先にはめて使用するものです。



自分を知る。
Your body is worth much more than anything.

【禁忌・禁止】
①皮膚に支那などの皮膚異常がある場合は使用しないこと。
②汚損した場合は使用しないこと。

【形状、構造及び原理等】
シリコン製的手指フィット型14層構造で構成。触診には、皮膚が2層フィルムとシリコン製手指に接触し、指先を滑らすことで乳房の凹凸を感知し、凹凸を感知する。

【使用目的、効果又は効果】
乳房の凹凸を感知し、凹凸を感知する。凹凸を感知する。凹凸を感知する。凹凸を感知する。

【使用方法】
①乳房の凹凸を感知する。凹凸を感知する。凹凸を感知する。凹凸を感知する。

【保管方法、及び使用期間等】
①直射日光を避け、乾燥した状態で保管してください。
②使用後は清潔な状態で保管してください。
③使用後は清潔な状態で保管してください。

【保守点検に係る事項】
①定期的な点検が必要です。
②定期的な点検が必要です。

【製造販売業者、販売業者の名称及び住所】
製造販売業者: 株式会社パナソニック
〒655-8233 兵庫県神戸市東灘区木場15-1-1
販売業者: パナソニック株式会社
〒110-8555 東京都千代田区有明3-1-1
〒100-8555 東京都千代田区千代田1-1-1

【特徴・注意事項】
①本品は、指先を皮下組織に接触して利用者がチェックする意図とした補助器具です。
②本品は、指先を皮下組織に接触して利用者がチェックする意図とした補助器具です。
③それにより、乳房の凹凸を感知する事ができますが、がんを感知するものではありません。

ブレストセルフチェッカーでチェックしよう！—BSC チェック法—

- 3本の指で乳房を押し付けるように左右に動かしてチェックしてください。
- 左右に動かしながら少しづつ乳頭部方向にチェックしてください。
- しりこりがしやすい場所の順番に1.2の方法でチェックしてください。

しりこりがしやすい場所

【注意事項】
・複数回の使用には耐えない素材でできていますので、1回限りのご使用をお願いしております。
・一般的な乳がんチェックの回転型チェックは、本品では行う必要がありません。



30歳代から増加する乳がんは、
早期発見・早期治療で約9割が治ります

定期的な乳がん検診と毎月1回の自己触診を

未来のあなたのために
今できること

10月は
乳がん月間です

相模原市のがん検診に関するお問合せは

相模原市コールセンター

☎042-770-7777

午前8時～午後9時 年中無休

相模原市のがん検診について市ホームページはこちら▶



発行：相模原市保健所 健康増進課