

- \* 乳がんの自己触診法の普及として、  
『乳がん教育用視触診モデルⅡ型』の  
貸し出しをしています。



**「乳がんモデル」で、実際に「しこり」の感触を体験しませんか！**  
お気軽にご相談ください。

**TEL 0770-52-1300**  
**健康増進課まで**

生涯にわたって  
健やかな女性であるために



# あなたを守りたい

## 20歳代からの子宮がん検診

平成 16 年度より子宮がん（子宮頸がん）検診の対象が  
20 歳以上となりました

## 40歳代からの乳がん検診

平成 16 年度よりマンモグラフィ（視触診併用）による  
乳がん検診の対象が 40 歳以上となりました

子宮がんや乳がんの早期発見のために  
必ず 2 年に 1 回は受診しましょう



健康長寿な福井です。


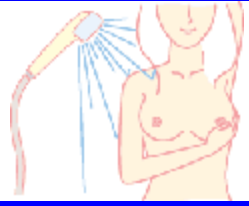


若狭健康福祉センター

早期発見には「自己触診」も大切とされていますが、どのようなことがポイントですか？

**まずやってみること、さわってみることです。**

「自分で触っても難しくて解らないからやらないわ」いえいえ、そうではありません。しこりに気付くきっかけは、「そういえば、前はもっとやわらかかった」、「前と何となく感じが違うわ」というように変化で気付くことが多いのです。

自分の乳房に手をやるかやらないかが、乳がん発見の分かれ道です。

	乳房を指でつまんではいけません。指の平で押えるように触ります。
	指でつまむと全部がしこりのように思えてしまいます。指で押えて、なでるように、滑らすように触りましょう。入浴中や寝る前が触りやすいと思います。
	触診は、仰向けで、調べる乳房側の手を上げて、反対の手で触るのが、一番いいのですが、入浴時に座ったまま触診してもかまいません。
	そのほか、腋の下のリンパ節が腫れていないか、乳頭からの分泌物がないかも調べてください。鏡で見て、えくぼや変形がないかも見ておきましょう。

**しこりを見つけよう、乳がんを探そう、と思うと何となく気が重いものです。「いつもと変わりがないかな」という気持ちで取り組みれば続けられます。**

**さあ、今日からセルフチェックを始めましょう。そして、月に1回は自分の乳房に手をやってみましょう。**

**それが乳がんから身を守る第一歩です。**

資料提供 福井県外科医会笠原医師

**お住まいの市町が実施するがん検診を受けることができます。**

検診の日程や開催場所、自己負担の料金などは、市町毎に異なりますので、詳細は各市町のがん検診担当課にお問合せください。

また、各市町のホームページにも掲載されています。