



乳がんの早期発見のために 自分でできること

乳がん検診を受けましょう

町では、10月に30歳以上の女性を対象に乳がん検診を実施します。検査方法は、30から49歳の方は乳房超音波検査、50歳以上の方は乳房X線撮影(マンモグラフィ)検査です。(40代・50代の方は乳房超音波検査と乳房X線撮影検査を毎年交互に行います。)

毎年1回乳がん検診を受けることが早期発見・早期治療につながります。

※過去2年間で、受診していない方は、申込が必要です。7月12日(日)までに健康管理課へご連絡ください。

セルフチェックをしましょう

乳がんは多くの場合、乳房の中に硬くて痛みのない小さなしこりができてきます。このしこりに早く気づくため、ご自身で調べるのが「セルフチェック」です。月経が始まった一週間後ぐらいに、また閉経後はご自

身で日を決めて行いましょう。

【セルフチェックの方法】

①両腕を下げたまま、左右の乳房や乳首の形を覚えておきます。

②両腕を上げて正面・側面・斜めを鏡に映し、乳房にくぼみやひきつれたところがないか、乳首がへこんだり湿疹のようなただれがないか調べます。

③あおむけに寝て右の乳房を調べるときは、右肩の下に座布団か薄い枕を敷き、乳房が垂れず胸の上に平均に広がるようにします。

④乳房の内側半分を調べるには、右腕を頭の後ろに上げ、左手の指の腹で軽く



図 1

く圧迫して、まんべんなく触れます。(図1)

⑤乳房の外側半分を調べるには、右腕を自然の位置に下げ、左手の指の腹でまんべんなく触れます。(図2)



図 2

⑥右の乳房の検査が終わったら左の乳房も同じように検査します。

⑦左右の乳首を軽くつまみ、乳をしぼりだすようにして、異常な液が出ないか調べます。

※異常があった場合は、お早めに受診してください。

◆問い合わせ

健康管理課健康管理班
☎(82)3400

子育て教室 なかよし広場



なかよし広場では毎回たくさんの親子が集い、楽しいお話や歌あそびなど、季節にちなんだ活動を用意しています。

「なかよし広場」でたくさんの友だちと出会ったり、親子のふれあいを楽しみませんか。

右表をご確認のうえ、お気軽にご参加ください。

時間 午前10時～11時15分

料金 無料

対象 町内在住の方

◆申込・問い合わせ

子育て支援センター光 ☎84-3099

福祉課社会福祉班 ☎84-1257

◎ 1歳児クラス (H25.4.2～ H26.4.1生まれ)

とき	内容	ところ	駐車場
7月7日(火)	つくってあそぼう	子育て支援センター横芝	支援センター横芝及び近隣駐車場
8月6日(木)	夏祭りをしよう	子育て支援センター横芝	支援センター横芝及び近隣駐車場
9月3日(木)	「おはなしのへや」へ行こう	町図書館	町図書館駐車場

◎ 2歳児クラス (H24.4.2～ H25.4.1生まれ)

とき	内容	ところ	駐車場
7月2日(木)	体を動かしてあそぼう	子育て支援センター横芝	支援センター横芝及び近隣駐車場
7月10日(金)	つくってなかよし広場 ※予約制	子育て支援センター光	光町保育園駐車場
8月6日(木)	夏祭りをしよう	子育て支援センター横芝	支援センター横芝及び近隣駐車場
9月4日(金)	「おはなしのへや」へ行こう	町図書館	町図書館駐車場
9月10日(木)	えいごdeなかよし広場	子育て支援センター光	光町保育園駐車場