

# 住民健診が始まっています！

まさか、私が

と毎年9万人が言う

## 40歳から2年に1度の検診を受けましょう

\* 以下の健診と合わせて行うことができます

- 職域検診 職場の健診時と一緒に
- 個人検診 人間ドックと一緒に
- 住民検診 市検診で（市町村がん検診推進事業）

『がん無料クーポン』で（がん検診支援事業）



## ブレスト・アウェアネス（乳房を意識する生活習慣）のすすめ

今、乳がんの対策のために世界的に提唱されているキーワードが  
**ブレスト・アウェアネス Breast Awareness** です。

ブレスト・アウェアネスとは、『乳房を意識する生活習慣』のことです。  
自身の乳房の状態に日頃から関心をもつことにより、乳房の変化を感じたら  
速やかに医師に相談するという正しい受診行動を身につけましょう。

## ブレスト・アウェアネスの【4つのポイント】

- 1 ご自分の乳房の状態を知る
- 2 乳房の変化に気をつける
- 3 変化に気づいたらすぐ医師へ相談する
- 4 40歳になったら2年に1回乳がん検診を受ける

### 1. 乳房を見て、触って、感じる

普段の生活の中で乳房を意識します。

### 3. 乳房の変化に気がついたらすぐに医師へ

症状がある乳がんでも、乳房の変化に気づいたらすぐに医師へ相談することで治る可能性があります。迷わず、すぐに医師に相談することがとても大切です。

お問い合わせ先

【職域・個人検診】

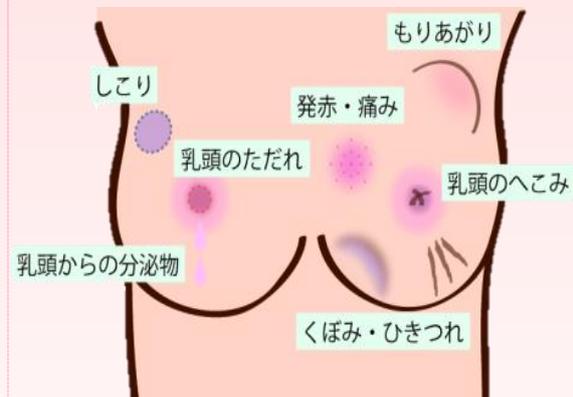
成田記念病院 健診センター (0532)31-3806 (直通)  
月～金 9:00～16:30 土 9:00～11:30

【市検診・無料クーポン】

成田記念病院 (0532)31-2167 (代表)  
月～金 14:00～17:00

## 2. 気をつけなければいけない乳房の変化を知りましょう

「チェックすべき乳房の変化」



## 4. 40歳になったら検診マンモグラフィを

乳がん検診の目的は、乳がんによって亡くなる女性を減らすことです。日本人女性の乳がんの好発年齢が45～49歳と60～64歳ですので、日本では40歳以上の女性に対してマンモグラフィを使用した乳がん検診が推奨されています。



当院では、女性技師が撮影しています！

