

自分のため、大切な人のため、未来のために



乳がん検診に 今、行こう！

乳がんの
早期発見・早期治療による
10年後の相対生存率は
90%以上です。

(出典：公益財団法人がん研究振興財団
「がんの統計2023」)



PostPet™
© Sony Network Communications Inc.

乳がん検診 (マンモグラフィ検査)

- ✓ 40歳から2年に1回、定期的に受診しましょう。
- ✓ お住まいの区市町村・職場の検診・人間ドックなどで受けられます。
- ✓ 検診で「要精密検査」となった場合は、必ず精密検査を受けてください。*

※検診では、がんではないのに「要精密検査」と判定される場合や、がんがあるのに見つけれない場合があります。

定期的な乳がん検診の受診に加えて、
日頃からの乳房を意識する生活習慣（「ブレスト・アウェアネス」）が大切です。

乳がん検診や
「ブレスト・アウェアネス」
について詳しく知りたい...

大切な、わたしのからだ。チェックしよう。ケアしよう。



#女子けんこう部



東京都保健医療局

乳がん検診についての区市町村の問合せ先

お住まいの地域によって、がん検診の対象年齢や実施時期などが異なります。詳しくは、下記のお住まいの区市町村のがん検診担当部署にお問い合わせください。

区市町村	がん検診担当部署	電話番号
千代田区	保健福祉部健康推進課	03-5211-8171
中央区	福祉保健部管理課保健係	03-3546-5397
港区	みなと保健所健康推進課健康づくり係	03-6400-0083
新宿区	健康部健康づくり課健診係	03-5273-4207
文京区	保健衛生部健康推進課	03-5803-1229
台東区	保健サービス課母子成人保健担当	03-3847-9481
墨田区	保健計画課 健康推進担当	03-5608-8514
江東区	江東区健康部(保健所)健康推進課健康づくり係	03-3647-9487
品川区	健康推進部健康課保健衛生係	03-5742-6743
目黒区	健康推進部健康推進課成人保健係	03-5722-9589
大田区	健康政策部健康づくり課検診事業担当	03-5744-1265
世田谷区	世田谷保健所健康企画課	03-5432-2447
渋谷区	健康推進部地域保健課健康推進係	03-3463-2412
中野区	健康福祉部保健企画課区民健診係	03-3382-2429
杉並区	杉並保健所健康推進課健診係	03-3391-1015
豊島区	保健福祉部地域保健課保健事業グループ	03-3987-4660
北区	健康部健康推進課健康係	03-3908-9016
荒川区	健康部保健予防課成人健診係	03-3806-0321
板橋区	健康生きがい部健康推進課成人健診係	03-3579-2312
練馬区	健康部健康推進課成人保健係	03-5984-4669
足立区	衛生部データヘルス推進課 健診事業係	03-3880-5121
葛飾区	健康づくり課	03-3602-1268
江戸川区	健康部健康推進課健診係	03-5662-0623
八王子市	健康医療部成人健診課	042-620-7428
立川市	福祉保健部健康推進課予防健診係	042-527-3272
武蔵野市	健康福祉部健康課健康増進係	0422-51-7006
三鷹市	健康福祉部健康推進課健康診査係	0422-24-8571
青梅市	健康福祉部健康課	0428-23-2191
府中市	福祉保健部健康推進課	042-368-5311 <small>(音声ガイダンスに続き[2]を押す)</small>
昭島市	保健福祉部健康課健康係	042-544-5126
調布市	福祉健康部健康推進課	042-441-6100
町田市	保健所健康推進課成人保健係	042-725-5178
小金井市	福祉保健部健康課	042-321-1240
小平市	健康福祉部健康推進課予防担当	042-346-3700
日野市	健康福祉部 健康課	042-581-4111
東村山市	健康福祉部健康増進課	042-393-5111
国分寺市	健康部健康推進課	042-321-1801

区市町村	がん検診担当部署	電話番号
国立市	健康福祉部健康まちづくり戦略室	042(572)6111
福生市	福祉保健部健康課健康管理係	042-552-0061
狛江市	福祉保健部健康推進課健康衛生係	03-3488-1181
東大和市	健幸いきいき部健康推進課	042-565-5211
清瀬市	生涯健康部健康推進課健康推進係	042-497-2075
東久留米市	福祉保健部健康課	042-477-0013
武蔵村山市	健康福祉部健康推進課	042-565-9315
多摩市	健康福祉部健康推進課	042-376-9139
稲城市	福祉部健康課	042-378-3421
羽村市	福祉健康部健康課	042-555-1111 <small>(内線623-626)</small>
あきる野市	健康福祉部健康課健康づくり係	042-558-1183
西東京市	健康福祉部 健康課 事業調整係	042-438-4021
瑞穂町	福祉部健康課健康係	042-557-5072
日の出町	いきいき健康課 健康推進係	042-588-5426
檜原村	福祉けんこう課けんこう係	042-598-3121
奥多摩町	福祉保健課健康係	0428-83-2777
大島町	福祉けんこう課 けんこう係	04992-2-1482
利島村	住民課	04992-9-0013
新島村	さわやか健康センター	04992-5-1856
神津島村	保健医療課 保健センター係	04992-8-0010
三宅村	福祉健康課健康係	04994-5-0911
御蔵島村	総務課	04994-8-2121
八丈町	福祉健康課	04996-2-5570
青ヶ島村	総務課	04996-9-0111
小笠原村	村民課住民係	04998-2-3113

※2023(令和5)年7月現在

東京都のがん検診ポータルサイト

受けよう!がん検診 検索

<https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/kensui/gan/>



このリーフレットは、発行日現在の厚生労働省「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」内容に基づいて作成しています。

2023(令和5)年9月発行
 編集・発行 東京都保健医療局保健政策部
 健康推進課成人保健担当
 電話 03(5320)4367
 登録番号 (5)16



乳がん検診を受けましょう。

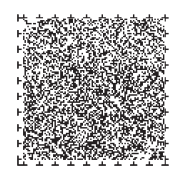


東京都乳がん検診普及啓発事業公式キャラクターモモ



乳がん検診は 2年に1回、40歳から受けられます。

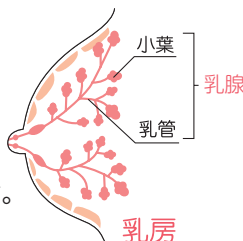
日本人女性の9人に1人になるという乳がん。早期発見・早期治療による10年後の相対生存率は90%以上です。2年に1回の定期的な乳がん検診の受診と日頃から乳房に変化がないかをチェックする習慣が大切です。



このマークは目の不自由な方のための「音声コード」です。

乳がんとは？

乳がんは、乳腺にできるがんです。乳房には小葉(母乳を作る場所)と乳管(母乳の通り道となる管)があり、小葉と乳管をまとめて乳腺といいます。



乳がんの発症リスクが高い人

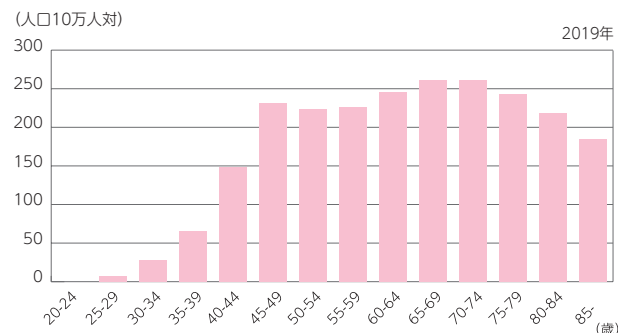
- 初潮年齢が早い、閉経が遅い
- 初産年齢が高い、出産歴がない、授乳歴がない
- 血縁者(特に母・姉妹・娘)に乳がんになった人がいる
- 閉経後の肥満
- 飲酒、喫煙、運動不足といった生活習慣

当てはまる人が必ず乳がんになるわけではありません。当てはまらない人でも乳がんになる可能性があります。

乳がんになる人は30歳代後半から増加し、40歳以上の年代に多く、40歳代、50歳代の女性の**がん死亡原因のトップ**です。しかし、早期発見・早期治療による10年後の相対生存率は**90%以上**です。

(出典:公益財団法人がん研究振興財団「がんの統計2023」)

乳がんになった人の割合(全国・女性)



※上皮下内がんを除く
※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)

乳がん検診ってどんな検査？

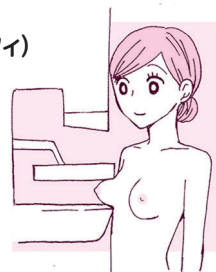
「乳がん=しこり」と思われていますが、小さながんはしこりとして触れません。自覚症状がなくても、**40歳から2年に1回、定期的に**乳がん検診を受診することが大切です。

検診の内容

● 質問(問診)

● 乳房エックス線検査(マンモグラフィ)

乳房専用のエックス線装置で、左右の乳房を片方ずつ挟み、乳房を圧迫して平坦にしてエックス線写真を撮ります。



- ・圧迫する時間は片側数十秒ほどです。
- ・月経前1週間を避けると痛みが少ないと言われています。
- ・圧迫することで、異常を見つけやすくなり、放射線による被ばく量を減らすことが可能です。

検診はどこで受けられる？

- お住まいの区市町村
- 職場の検診(実施しているか、各職場にご確認ください)
- 人間ドック など

検診で「**要精密検査**」となった場合は、**必ず精密検査を受けてください。***

*検診では、がんではないのに「要精密検査」と判定される場合や、がんがあるのに見つけられない場合があります。

乳がん・乳がん検診についての詳細はこちら

女性 の 健康 を 支援 する ポータル サイト

大切な、わたしのからだ。チェックしよう。ケアしよう。

TOKYO #女子けんこう部



「ブレスト・アウェアネス」の4つのポイント!

乳がんを早期に発見するためには、日頃から乳房の状態を意識する生活習慣=「ブレスト・アウェアネス」が大切です!※
※検診対象世代ではなくても大切です

- 1 普段から乳房をチェックして、**自分の乳房の状態や月経周期による変化***を知っておきましょう。
※月経前に乳房の張りを感じ、月経後半には張り感が減少していきます。
- 2 乳房の変化に気を付けましょう。
- 3 気になる変化に気づいたときには、検診を待たずに**すぐに乳腺外来のある医療機関を受診**しましょう。
- 4 自覚症状がなくても、**40歳から2年に1回、定期的に**検診を受診しましょう。

見るときのポイント

鏡に向かい次の姿勢を取り、乳房の変化をチェック
両腕を高く上げる 両腕をまっすぐに下ろす 両腕を腰にあてる



こんな変化はありませんか?

- ひきつれ
- くぼみ
- ただれ

触るときのポイント

- ・3~4本の指をそろえ10円玉大の「の」の字を書くようにして、乳房全体をゆっくり触る
- ・特に乳房の外側上部に注意
- ・脇の下もチェック

仰向けに寝た姿勢や、お風呂に入った時に石けんのついた手で触るとしこりがわかりやすくなります。 乳首を軽くつまんで、血液などの異常な分泌物がないかチェック



※特に乳房の外側上部に注意

こんな変化はありませんか?

- 乳房のしこり
- 脇の下のしこり
- 乳首からの分泌物