



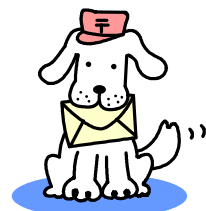
# 秋田市の乳がん検診を受けるかたへ

## 乳がん検診の流れ

### マンモグラフィ検査

※秋田市では、必要に応じて前回のフィルムと比較をし、検診の有効性を高めています。

約6週間後、秋田市から結果を自宅に送付



異常なし

「**ブレスト・アウェアネス(裏面)**」を心がけ  
2年に1回、定期的に検診を受けましょう

保険診療です

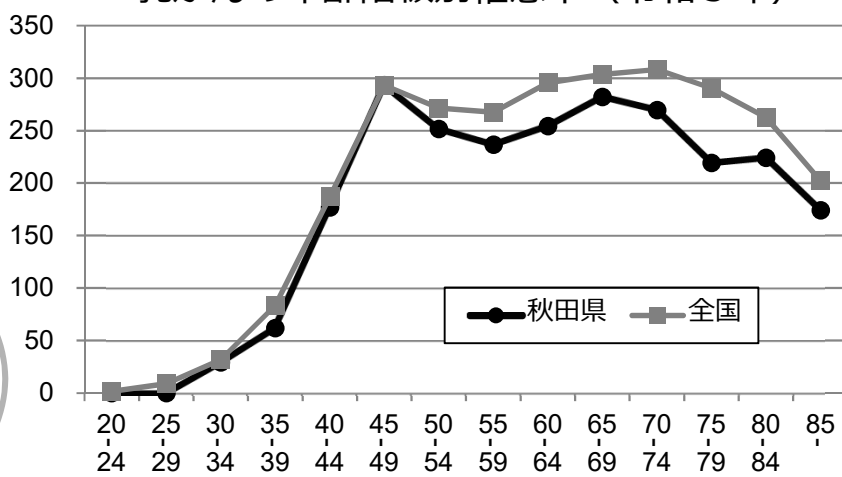
要精密検査

自覚症状がなくても、**精密検査を必ず受けましょう**

精密検査は、医師の判断の下、マンモグラフィの追加撮影（疑わしい部位を多方面から撮影）、超音波検査（超音波で疑わしい部位を詳しく観察）、穿刺吸引細胞診や針生検（疑わしい部位に針を刺して細胞や組織を採取し悪性かどうかを診断）などを組み合わせて行われます。

なお、精密検査結果は、精度管理のため秋田市と乳がん検診を受診した医療機関にも情報が共有されます。

(人口10万対) 乳がんの年齢階級別罹患率 (令和5年)



乳がんは女性が  
かかるがんのトップ!  
年代は**40~60代**が  
ピーク!

9人に1人が  
乳がん

参考：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)

**健康な 今こそ受けよう がん検診!**

詳しくは、秋田市HP「乳がん検診」をチェック! ▶



【問い合わせ先】 秋田市保健所 保健予防課 018-883-1176~1178



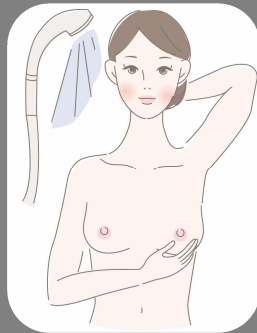
# ブレスト・アウェアネス

## 4つの習慣

ブレスト・アウェアネス (breast awareness) は、『乳房を意識する生活習慣』です。自分の乳房の状態に日頃から関心を持ち、意識して生活することで、乳がんの早期発見・早期診断につながります。

### 1 乳房の状態を知る

乳房の  
セルフチェック



### 2 変化に気をつける

「しこり」や  
「乳頭の分泌物」など



イラスト：福井県済生会病院 提供

### 3 変化を感じたら すぐに医療機関へ

乳房の変化を  
感じたら、  
受診を



### 4 定期的に乳がん検診

変化がなくても  
2年に1回  
乳がん検診を  
受けましょう。



## 日常生活で気をつけるポイント

#### 適度な運動

閉経後の肥満は  
要注意！



禁煙  
他人の煙も  
要注意！



#### お酒は 控えめに

1日摂取量の目安は  
アルコール量20gまでです。



ビール



日本酒



ワイン  
(グラス1杯)

#### 乳がん検診の有効性等について

乳がん検診（マンモグラフィ）は、乳がんの死亡率の減少効果があると国が認めている有効な検診ですが、必ずがんが発見できるわけではありません。

また、がんでないのに「要精密検査」となる場合もあります。

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」より