

女性の健康週間

ブレスト・アウェアネス～乳房を意識しよう～

厚生労働省では、毎年3月1日から3月8日までを「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりを国民運動としています。寒さも緩むこの時期に、“ブレスト・アウェアネス(乳房を意識する生活習慣)”として、“自分の体をみつめよう・いたわろう”という時間を作ってみませんか？

乳がんは、唯一「自分でも発見できるがん」です

乳がん検診の早期発見には検診も大切ですが、第一には自己触診が重要です。月に1回は、鏡の前で自己検診を行いましょう。しこり・痛み等の自覚症状がある場合は医療機関の受診をお勧めします。

◆ チェックポイント ◆

- ☐ 乳房の変形や左右差がないか
- ☐ しこりがないか
- ☐ ひきつれがないか
- ☐ ただれがないか
- ☐ えくぼのようなへこみがないか
- ☐ 出血や異常な分泌物がないか

※ 該当がある場合は、自己判断せず受診しましょう！！



* 子宮頸がん・乳がん検診は2年に1回の受診になりました *

国のがん検診指針において、がんの特性等を考慮し、実施回数について「原則2年に1回行うこと」を規定しています。そのため、昭和村でも令和6年度より子宮頸がん・乳がん検診を2年に1回の受診へ変更しました。受診票が届いた方は検診対象者です。ぜひ受診してください。



お問い合わせ： 役場 健康福祉課健康係 ☎0278 (25) 3285