

ヘルシーナ 健康応援

ナビ
NAVI



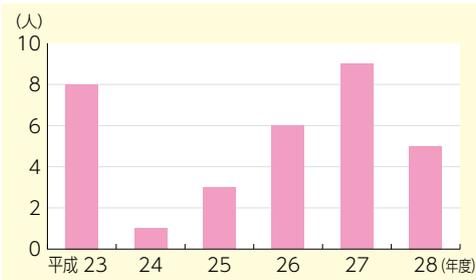
健康課
市役所内
☎23-3515
あつみライフランド
☎33-0386

30歳を過ぎたら
乳がん検診を受けましょう

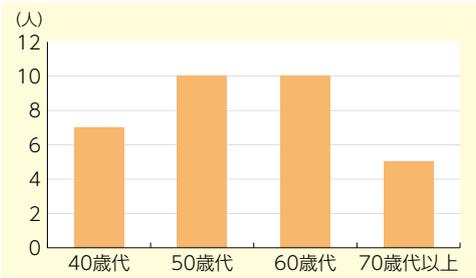
乳がんは年々増加し、日本人女性の11人に1人が乳がんにかかるといわれています。(※1) 乳がんにかかる方は30歳代後半から増え始め、40〜50歳代女性のがん死亡原因の第1位となっています。(※2)

早期に発見するために、30歳を過ぎたら、検診を定期的に受診することが大切です。

●田原市乳がん検診の乳がん発見者数



●田原市乳がん発見者数(年代別)



※平成23〜28年度田原市乳がん健診結果より

●田原市の乳がん検診 ※受診間隔は2年に1回です。

対象者	30歳代の女性 (昨年度未受診の方)	40歳〜79歳の女性 (昨年度未受診の方)
検診内容	問診、乳がんの自己検診法の説明、乳腺エコー検査	問診、乳がんの自己検診法の説明、マンモグラフィ撮影(乳房エックス線撮影)
実施場所	渥美病院(健康管理センター)	渥美病院(健康管理センター) 検診車
検査の所要時間	10分前後	
自己負担額	無料	

※年齢=平成30年3月31日時点

今年度の受診期限は平成30年10月31日(水)です。10月・11月は、検診の予約枠が比較的空いています。お早めにご予約ください。

◆80歳以上の方・受診券を紛失された方
健康課で発行または再発行します。お問い合わせください。10分程度の検診であなただの未来を守りましょう。

◆乳がん検診の内容
本市では、30歳以上の方に、無料

◆田原市の乳がん発見者数
本市の乳がん検診受診者のうち毎年1〜9名の方に乳がんが発見されますが、治療により治癒するといわれる早期がんがほとんどでした。

(※1:国立がん研究センターがん情報センター 地域がん登録全国推計より「2012年」※2:人口動態統計「2014年」)

で乳がん検診を実施しています。対象の方には5月に受診券を送付していますので、ご確認ください。

◆マンモグラフィ撮影
マンモグラフィは乳房エックス線とも呼ばれ、いわゆる乳房のレントゲン検査です。1cm以下の乳がんも見つけられる優れた画像検査法です。

◆乳腺エコー検査
40歳未満は乳腺が発達しているため、マンモグラフィでは乳腺の異常が分かりにくいことがあります。そのため、本市の30歳代の検診は、乳腺と乳がんのしこりの判別に優れている乳腺エコーで実施しています。



お手軽3分 フィットネス ①①

ストレッチで脚のむくみをやわらげよう!

多くの方が、疲れや張りを感じるのが、ふくらはぎです。体重を支える下肢は、日々酷使されて硬くなりやすいのでよく歩いたり走ったりしたときはしっかり伸ばしましょう!

スポーツ課 ☎23-3531



- 1 正座する。
- 2 ①の状態から、一方のひざを立てる。背筋が丸まらないように気をつけて足の裏をしっかりと床につける。
- 3 ②の状態から、息を吐きながら、上体を前に倒し胸で太ももを押しながらかいキープする。両手は体の前につく。 ※この姿勢で左右30秒