

## 京都市の乳がん検診

40歳以上の方は1300円で2年に1回受診できます！  
(マンモグラフィー検査)

- ①巡回検診車で…お住まいの区に関わらず受診可能
- ②指定医療機関で
- ③がんセット健診で

※受診する年の12月31日時点で偶数年齢の方が対象。

但し、前年受診されていない場合は受診可能。

※指定医療機関で受診する場合は、受診日時点で  
40歳以上の方が対象

★詳しくは、京都市ホームページ、  
京都いつでもコール(Tel661-3755)  
お住まいの保健福祉センターへ



## 乳がん危険度チェック

- 初潮年齢が早い(12歳以前)
- 閉経年齢が遅い(55歳以降)
- 妊娠・出産歴がない
- 初産年齢が遅い(35歳以上)
- 血縁者で乳がんにかかった人がいる
- 太っている
- お酒をよく飲む
- 長期間ホルモン補充療法を受けた
- 乳腺の病気にかかったことがある
- 乳がん検診を受けたことがない

多く  
あてはまるほど  
要注意！

自覚症状が  
出る前に検診を！



# あなたとあなたの 大切な人のために…

## 受けましょう！乳がん検診 やりましょう！月に1度の自己チェック

私の自己チェック日

日



- \*生理前は乳房が張っているので  
月経後1週間頃に行いましょう！
- \*閉経後の方は毎月決まった日に

左京区健康づくりサポーター  
~にっこり元気左ポーターズ~

## ～見て触って★乳がん自己チェック～

乳がんは自分で見つけることができます！  
自己チェックをやってみましょう♪

# 1

### 鏡の前で見てチェック



自然な姿で立って、正面・側面・斜めから観察します。

★両腕を下ろして

★両腕を挙げて

★腰に手を当てて



### チェックポイント

- 左右の形に変化はないか
- 乳房やわきに、えくぼ・ひきつれ・へこみ・ふくらみはないか
- 赤み・ただれはないか



### 触ってチェック ①



両手の親指と人差し指で、乳頭の根元を軽くつまんでしぼります

### チェックポイント

- 異常な分泌物はないか

# 3

### 触ってチェック ②



### 座った状態で

- ◆ 触る側の反対の手で触りましょう。
- ◆ 1巡目は腕を下げた状態で、2巡目は腕を頭の後ろに挙げた状態で。



**【触る範囲】**  
鎖骨の下から  
両脇・乳房の  
下まで



**【触り方】**  
指を揃え、指  
の腹で軽く圧  
迫しながら



① 中心から円を描く  
ようになる



② 中心から左右に  
なてる



③ 中心から外側  
になる

### チェックポイント

- 乳房やわきにしこりはないか
- リンパ節は腫れていないか

### あお向けで

あお向けに寝てチェックする場合は、調べる乳房側の肩の下にタオル・座布団などを入れ、高くしておきます。