

10人に1人が発症!

『乳がんの予防と健診』

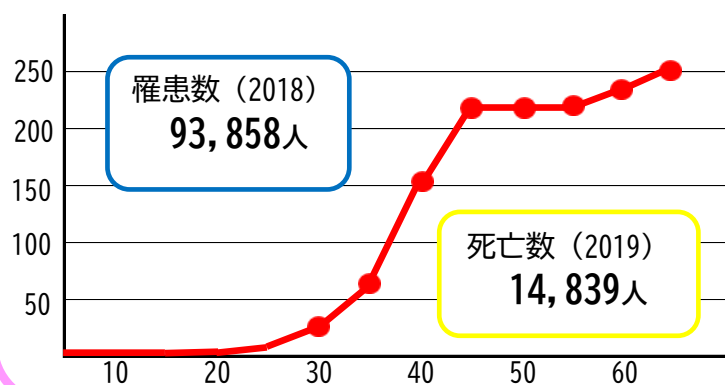
女性がかかるがんの中で最も多いのが、乳がんです。30歳代から増えはじめ、50歳～60歳代で激増します。早期に見つけてすぐに治療を始めれば、約9割の人が治ります。乳がんは自分でも早期発見が可能ですので、定期健診とあわせて、セルフチェックも習慣にしましょう。

○ 乳がんは増加しています！

新たに診断されたがんの部位別割合（2017年）

1位	2位	3位	4位	5位
乳房 (21.9%)	大腸 (15.8%)	肺 (9.9%)	胃 (9.6%)	子宮 (6.7%)

人口10万人対 年代別罹患率（2018）



国立がん研究センターがん情報サービス
「がん登録・統計」（2017～2019）

予防①

定期健診

早期発見のためには、定期的に健診を受けることが大切です！
月に1回のセルフチェックと合わせて
婦人科健診を受けましょう！！

（推奨：2年1回）

当組合一部補助あり（35歳以上）

乳がん検診 3,850円（健保補助額）

（マンモグラフィまたは乳腺エコー）

本人（被保険者）・配偶者（被扶養者）
それぞれ人間ドックにオプションで乳がん
検診を付けることができます。

発症しやすい人

最も大きな因子は遺伝的なものです。母親や姉妹に乳がんになった人がいる場合は、リスクが2倍になるといわれています。

- 初経年齢が早い、閉経年齢が遅い
（11歳以下） （55歳以上）
- 出産経験がない、初産年齢が高い
（30歳以上）

⇒ 女性ホルモンが影響しているため、
妊娠・授乳期間は分泌が止まるので
それだけ発症のリスクが減ります。

○ タイプ別受診方法

- 30歳代までの方
超音波検査（エコー）がおすすめ
- 40歳以上の方
マンモグラフィがおすすめ
- 親子、姉妹に乳がんの方がいる人
20歳代から毎年、マンモグラフィと
超音波検査の併用をおすすめ

予防②

自己チェック



月1回、乳がんのセルフ
チェックを行きましょう。

鏡の前で腕を高く
上げ、変化がない
か調べましょう！

① まずは目でチェック

- ☐ 乳房にくぼみやひきつれがないか
- ☐ 乳頭にへこみやただれがないか

② しっかり触ってチェック

- ☐ しこりがないか
- ☐ 乳頭から分泌液が出ないか

浴室で触るのが
おすすめです

- ※ 月経が終わって1週間以内が理想的
- ※ 閉経後の人は、毎月、日を決めよう