

Health
健康づくり

健康増進課（行方市保健センター内）
☎0291-34-6200

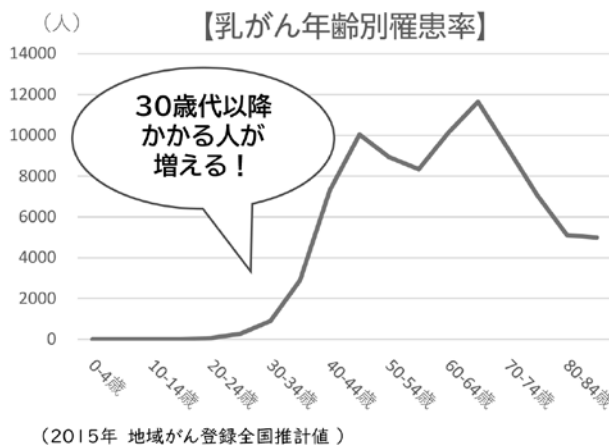
10月はピンクリボン月間です



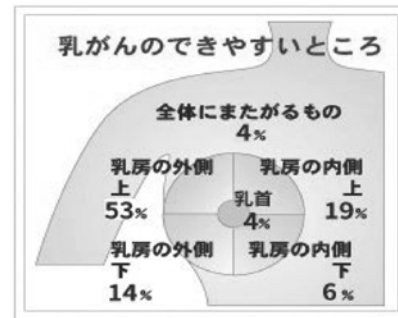
ピンクリボンとは、乳がんの啓発運動のことです

乳がんにかかる人数は年々増加しており、女性のがん死亡者数第5位になっています。早い段階でがんを見つけることで治る可能性も高まります。

そのため、定期的な検診と日頃の自己チェックが大切です。



【できやすいところ】



一番乳がんのできやすいのは
乳房を4分割した時の
外側上部分

出典：東北大学病院データ(2011-2014年)

【自己チェック】 おすすめ頻度：月1回（月経終わって4、5日後）

①見てチェック（腕を上げた状態・下げた状態）

- 左右差 くぼみ ひきつれ ただれ
- 乳頭から血のような分泌液（乳頭をつまんで確認）

②触ってチェック（あおむけに寝た状態）

- 調べたい乳房と反対の指の腹を使って確認
- しこり 脇の下のリンパ節の腫れ



これらの症状が見られたら早めに医療機関を受診してください。

市では、11月5日（火）・6日（水）・7日（木）・8日（金）・9日（土）・11日（月）に行方市保健センター（旧北浦保健センター）にて女性のための検診を行います。ご自身の健康をご自身で守るために、定期的な検診や自己チェックなどをぜひ活用してください。

不審電話にご注意ください。

健診時期になると、女性あてに保健センター職員を名乗る男性からの不審電話が何件も確認されています。女性のための検診について男性職員が連絡を行うことは一切ありません。このような電話があった場合は、すぐに電話を切り、最寄りの警察署までご連絡ください。