

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、定期健診と併せて、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)

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 (I⁻) 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併せて
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I⁻)

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。

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

浴室で触るのが
おすすめです

- しこりがないか
- 乳頭から分泌液が出ないか

- ※ 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