



乳がん検診についての 区市町村の問合せ先



※お住まいの地域によって、がん検診の対象年齢や実施時期などが異なります。詳しくは、下記のお住まいの区市町村のがん検診担当部署にお問い合わせください。

区市町村担当部署	電話番号
千代田区 保健福祉部健康推進課	03-5211-8171
中央区 福祉保健部管理課	03-3546-5398
港区 みなと保健所健康推進課	03-6400-0083
新宿区 健康部健康づくり課	03-5273-4207
文京区 保健衛生部健康推進課	03-5803-1229
台東区 健康部保健サービス課	03-3847-9481
墨田区 福祉保健部保健衛生担当 保健計画課	03-5608-8514
江東区 江東区保健所健康推進課	03-3647-9487
品川区 健康推進部健康課	03-5742-6743
目黒区 健康福祉部健康推進課	03-5722-9589
大田区 大田区保健所健康づくり課	03-5744-1265
世田谷区 世田谷保健所健康推進課	03-5432-2443
渋谷区 健康推進部地域保健課	03-3463-2412
中野区 保健所保健予防分野	03-6304-8091
杉並区 杉並保健所健康推進課	03-3391-1015
豊島区 保健福祉部地域保健課	03-3987-4660
北区 健康福祉部健康推進課	03-3908-9016
荒川区 健康部健康推進課 (がん予防・健康づくりセンター内)	03-3806-0323
板橋区 健康生きがい部健康推進課	03-3579-2312
練馬区 健康部健康推進課	03-5984-4669
足立区 衛生部保健予防課	03-3880-5121
葛飾区 健康部健康づくり課	03-3602-1268
江戸川区 健康部健康推進課	03-5661-2463
八王子市 医療保険部成人健診課	042-620-7428
立川市 福祉保健部健康推進課	042-527-3268
武蔵野市 健康福祉部健康課	0422-51-0700
三鷹市 健康福祉部健康推進課	0422-46-3254
青梅市 健康福祉部健康課	0428-23-2191
府中市 福祉保健部健康推進課	042-368-6511
昭島市 保健福祉部健康課	042-544-5126
調布市 福祉健康部健康推進課	042-441-6100
町田市 保健所健康推進課	042-725-5178
小金井市 福祉保健部健康課	042-321-1240
小平市 健康福祉部健康推進課	042-346-3700
日野市 健康福祉部健康課	042-581-4111

区市町村担当部署

電話番号

東村山市 健康福祉部健康増進課	042-393-5111
国分寺市 福祉保健部健康推進課	042-321-1801
国立市 健康福祉部健康増進課	042-572-6111
福生市 福祉保健部健康課	042-552-0061
狛江市 福祉保健部健康推進課	03-3488-1181
東大和市 福祉部健康課	042-565-5211
清瀬市 健康福祉部健康推進課	042-497-2075
東久留米市 福祉保健部健康課	042-477-0013
武蔵村山市 健康福祉部健康推進課	042-564-5421
多摩市 健康福祉部健康推進課	042-376-9111
稲城市 福祉部健康課	042-378-3421
羽村市 福祉健康部健康課	042-555-1111
あきる野市 健康福祉部健康課	042-558-1183
西東京市 健康福祉部健康課	042-438-4021
瑞穂町 福祉部健康課	042-557-5072
日の出町 いきいき健康課	042-597-0511(内502)
檜原村 福祉けんこう課	042-598-3121
奥多摩町 福祉保健課	0428-83-2777
大島町 福祉けんこう課	04992-2-1471
利島村 住民課	04992-9-0011
新島村 さわやか健康センター	04992-5-1856
神津島村 保健医療課保健センター	04992-8-0010
三宅村 村民生活課	04994-5-0902
御蔵島村 総務課	04994-8-2121
八丈町 福祉けんこう課	04996-2-5570
青ヶ島村 総務課	04996-9-0111
小笠原村 村民課	04998-2-3939

※平成27年9月現在



乳がん検診の詳細、区市町村の
問合せ先

受けよう！がん検診

検索



平成28年9月発行

編集・発行 東京都福祉保健局保健政策部
健康推進課成人保健担当
新宿区西新宿二丁目8番1号
電話 03(5320) 4363
登録番号 (28) 140



古紙・パルプ配合率70%再生紙を使用



この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。

乳がん検診を 受けましょう！

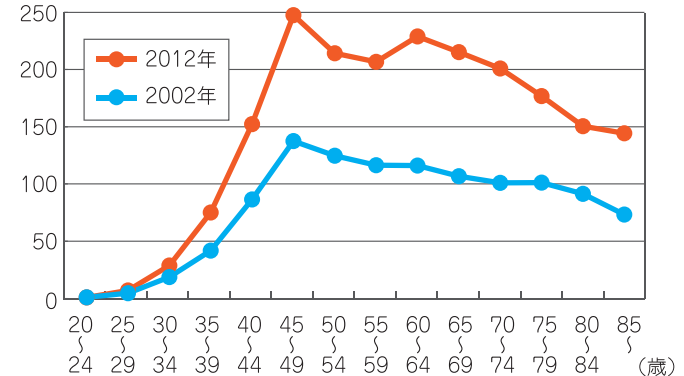
乳がん検診は2年に1回 40歳から受けられます。

乳がんになる人は30歳代から増え、50歳代までの働き盛りの世代の人にも多く、この年代の女性のがん死亡原因のトップとなっています。

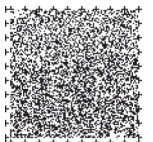
乳がんは、早期発見・早期治療により、90%以上の方が治るといわれています。2年に1回の定期的な乳がん検診の受診とともに、毎月1回の自己触診で、乳房に変化がないかをチェックする習慣をつけましょう。

乳がんになった人の割合（全国・女性）

(人口10万対)



出典：国立がん研究センター がん対策情報センター



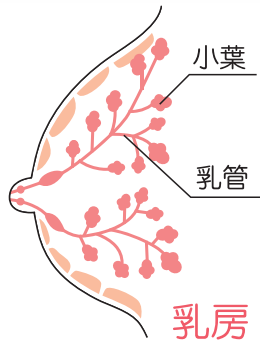
このマークは目の不自由な方
のための「音声コード」です。



乳がんとは？



乳がんは、乳腺にできるがんです。約 90% は乳管（母乳の通り道となる管）にできる乳管がん、約 5~10% が、小葉（母乳をつくる場所）にできるがんです。



乳がんになりやすい人

- 初潮年齢が早い、閉経が遅い
- 初産年齢が高い、出産歴がない、授乳歴がない
- 閉経後の肥満
- 血縁者（特に母・姉妹・娘）に乳がんになった人がいる

当てはまる人が必ず乳がんになるわけではありません。当てはまらない人でも乳がんになる可能性がありますので、定期的に検診を受けましょう。

気になる症状がある場合は

乳房に、しこりやひきつれ、乳首からの血の混じった分泌物など気になる症状がある場合は、検診を待たずに、すぐに乳腺外来のある医療機関を受診しましょう。

乳腺外来のある医療機関は
東京都医療機関案内サービス「ひまわり」の
「診療科目や診療の領域でさがす」→
「乳腺領域でさがす」で調べられます。

☎03-5272-0303

<http://www.himawari.metro.tokyo.jp/qq/qq13tomnlt.asp>



乳がん検診、受けていますか？ 40歳になったら 2年に1回、乳がん検診を！



「乳がん=しこり」と思われていますが、小さながんはしこりとして触れません。早期の乳がん発見にはマンモグラフィによる検診が必要です。

自覚症状がなくても2年に1回、乳がん検診を受けましょう。早期に発見し、治療することが大切です。

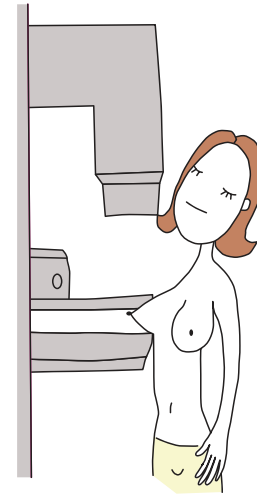
【国が奨める検診の内容】対象は40歳以上です。

問診 + マンモグラフィ

マンモグラフィ（乳房エックス線検査）

左右の乳房を片方ずつはさみ、圧迫して撮影します。圧迫することで、少ない放射線量で乳房の中をはっきりと写すことができます。圧迫する時間は数十秒です。

痛みを感じる度合いは人によって異なりますが、月経前の1週間を避けると痛みが少ないようです。



検診が受けられる場所

- お住まいの区市町村が実施する住民検診
- 職場での検診
(実施の有無については、職場にご確認ください。)
- 人間ドックなど



がん検診と月に1回の自己触診を！



身体の表面に近い部分に発生する乳がんは、自分でも発見できる可能性があります。がん検診に加えて、月1回の自己触診の習慣をつけましょう。(月経前の1週間は避ける。)閉経後など月経のない方は日にちを決めて行いましょう。

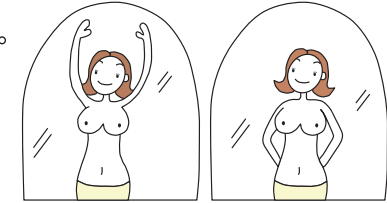
<視診> ~目でチェック~

鏡に向かい、次の姿勢をとり、乳房の変化をチェックします。

- ・両腕を高く上げる。
- ・両腕をまっすぐに下ろす。
- ・両腕を腰にあてる。

check

- ひきつれ
- くぼみ
- ただれ



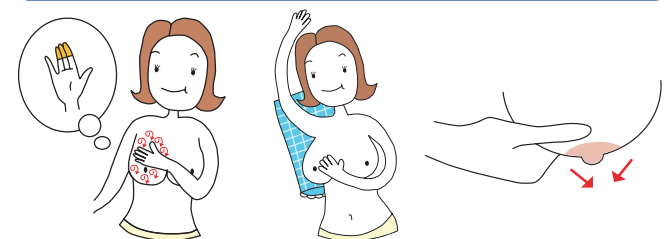
<触診> ~触ってチェック~

- ・3~4本の指をそろえ10円玉大の「の」の字を書くようにして、乳房全体をゆっくり触ります。特に、乳房の外側上部に注意しましょう。
- ・脇の下もチェックします。

※仰向けに寝た姿勢や、お風呂に入った時、石けんのついた手で触るとしこりがわかりやすくなります。

check

- 乳房のしこり
- 脇の下のしこり
- 乳首からの分泌物（乳首を軽くつまんで、血液などの異常な分泌液がないかチェックしましょう）



気になることがあったら専門医の診察を受けてください。