

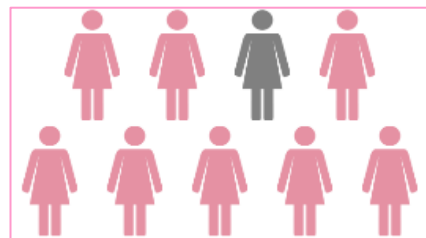
—自分で自分の健康を守るために—
健康情報を探して 分かって 使える力 を高めよう

ヘルスアップ通信

—乳がん—

毎年10月は「乳がん（ピンクリボン）月間」

乳がんは、女性のがん罹患数で1位であり、
約9人に1人が乳がんと診断されています。

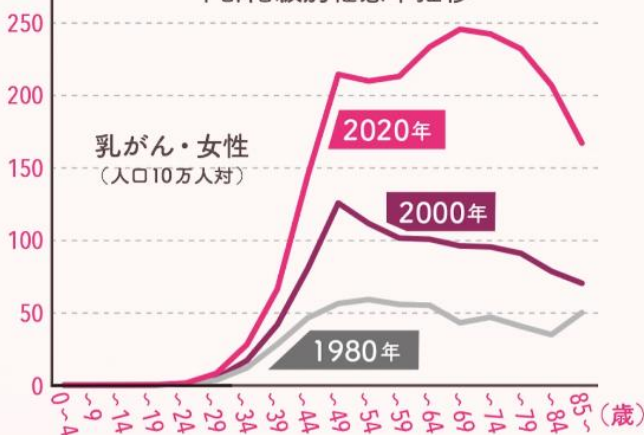


症状は様々

- ◆ 乳頭や乳輪がただれる
- ◆ 乳房のしこり
- ◆ 左右の乳房の形が非対称になる
- ◆ 乳房のくぼみ
- ◆ 乳頭から分泌物が出る

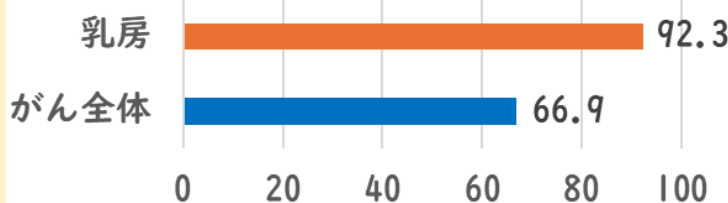
乳がんにかかる人は年々増加傾向！早期発見・早期治療が重要！！

年齢階級別罹患率推移



引用：ピンクリボンフェスティバルHPより引用

5年相対生存率 (%)

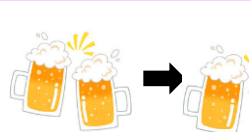


参考：国立がん研究センターがん情報サービスHPより作成



早い時期に見つけて治療すれば
完治も期待できる病気！

対策① 生活習慣の改善



飲酒を控える



閉経後の肥満を
避ける



適度な運動



禁煙



バランスの良い食事

対策② ブレスト・アウェアネス

4つのポイント

- ① ご自分の乳房の状態を知る
- ② 乳房の変化に気を付ける
- ③ 変化に気づいたらすぐ医師へ相談する
- ④ 40歳になったら2年に1回乳がん検診を受ける



対策③ がん検診

40歳
以上

2年に1回
受診

マンモ
グラフィ



当健保では人間ドックのオプションや
婦人科単独検診で受診可能です。

がん検診を適切に受けるために

- ◆ がん検診の利益(がんで亡くなることを防ぐ)、不利益(偽陰性、擬陽性等)を知る
- ◆ がん検診の結果「要精密検査」となった場合は、必ず精密検査を受ける

詳しくは「国立がん研究センターがん情報サービス」をCheck！

