令和6年度
令和6年4月～令和7年3月

＼がん検診・特定健診を受けましょう！／

保存版

大阪市各種がん検診等・特定健診のご案内

早期がんで発見できる期間はわずかです！

検診未受診だと、
気が付いたときには、
進行がんという可能性も…。

※がんの種類などによって進行の度合い等は異なります。

阿倍野区
≪がん り患率ランキング≫
（2019年）

男性	1位	肺がん
	2位	大腸がん
	3位	胃がん
女性	1位	乳がん
	2位	大腸がん
	3位	胃がん

（出典　大阪府国際がんセンター「統計でみる大阪府のがん」）

乳がん

●女性がかかるがんの中で最も多く、年々増加。9人に1人がかかるといわれている。
●30歳代から増え始め、40歳～60歳代で最もかかる人が多いです。

危険因子 初潮年齢が低い（11歳以下）、閉経年齢が高い（55歳以上）、出産・授乳経験がない、閉経後の肥満、ホルモン補充療法をしている、良性乳腺疾患があるなど

★自分で触って発見できる数少ないがんであり、早期発見のため自己検診をしましょう！

乳がんの自己検診方法

ポイント 月に1回定期的に。月経終了後一週間たったころ。閉経した方は毎月一定の日を決めて。

1. まず、見よう
（明るい部屋で行いましょう。）

◇上半身を鏡に映し、左右の状態を観察する（腕を上げたり下げたりする）。
・左右の乳房の形の変化や腫れの有無、皮膚のくぼみ・ひきつれ・ふくらみの有無、赤くただれてないか、乳首がへこんだり、乳首から異常な分泌液（血が混ざっている）は出てないか。

2. 手でさわろう

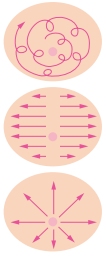
◇座った状態で
・軽く圧迫して鎖骨から脇の下、乳房、乳首までしこりがないか丁寧にチェック。腕を上げた状態でもう一度チェック。

◇寝た状態で
・検査をする側の肩に座布団などを入れて少し高くし、乳房が平均した厚さになるように工夫する。
・座った状態と同じようにもう一度チェック。

◇乳首もチェックする
・乳首を軽くつまみ、異常な分泌液（血が混ざっている）が出ていないか確認。

※指をそろえて指のはらで触りましょう

乳房を触る方向



問 区役所（地域保健）1階 4番　TEL 6622-9882　FAX 6629-1349