

次のような方は特に注意しましょう！

- 家族（祖母、母、姉妹）が乳がんにかかったことがある
- 本人が乳がんやその他の乳腺疾患になったことがある
- 初産年齢が遅い（30歳以上）か出産歴がない
- 初潮が早い（11歳以下）か閉経が遅い（55歳以上）
- 長期のホルモン補充療法を受けている
- 肥満（特に閉経後）
- 喫煙や過度のアルコール摂取



乳がんの専門医は…？

乳がんは「外科」「乳腺外科」「乳腺外来」「乳腺科」等が専門で診療しています。
受診前に、電話等で乳腺の診察をしているか確認しましょう。

がんの相談窓口のご紹介

- 「がん診療連携拠点病院」を始め、県内にはがんの相談窓口があります。
- その医療機関を受診していない患者さん・ご家族の方も相談することができます。
- 詳細は下記のホームページをご確認ください。
- ちばがんナビ「がんについて相談する」

ちばがんナビ

検索

<https://www.pref.chiba.lg.jp/pbgvn/family/consultation/index.html>



千葉県内市町村がん検診担当課一覧

(2023年4月現在)

市町村で行うがん検診の日時・場所等の詳細は下記連絡先にお問い合わせください。

管轄保健所	市町村名	担 当 課	電話番号
習志野	習志野市	健康支援課	047-453-2923
	八千代市	健康づくり課	047-483-4646
	鎌ヶ谷市	健康増進課	047-445-1390
市 川	市川市	保健センター・疾病予防課	047-377-4513
	浦安市	健康増進課	047-381-9059
松 戸	松戸市	健康推進課	047-366-7487
	流山市	健康増進課	04-7154-0331
	我孫子市	健康づくり支援課	04-7185-1126
野 田	野田市	保健センター	04-7125-1188
	成田市	健康増進課	0476-27-1111
印 旛	佐倉市	健康推進課	043-485-6711
	四街道市	健康増進課	043-421-6100
	八街市	健康増進課	043-443-1631
	印西市	健康増進課	0476-42-5595
	白井市	健康課	047-497-3495
	富里市	健康推進課	0476-93-4121
	酒々井町	健康福祉課	043-496-0090
	栄町	健康介護課	0476-33-7708
香 取	香取市	健康づくり課	0478-50-1235
	神崎町	保健福祉課	0478-72-1603
	多古町	保健福祉課	0479-76-3185
	東庄町	健康福祉課	0478-80-3300
海 匝	銚子市	健康づくり課	0479-24-8070
	旭市	健康づくり課	0479-63-8766
山 武	匝瑳市	健康管理課	0479-73-1200
	東金市	健康増進課	0475-50-1173
	山武市	健康支援課	0475-80-1171
	大網白里市	健康増進課	0475-72-8321
	九十九里町	健康福祉課	0475-70-3182
	芝山町	福祉保健課・保健センター	0479-77-1891
	横芝光町	健康こども課	0479-82-3400
長 生	茂原市	健康管理課	0475-20-1574
	一宮町	福祉健康課	0475-40-1055
	睦沢町	健康保険課	0475-44-2506
	長生村	健康推進課	0475-32-6800
	白子町	健康福祉課	0475-33-2179
	長柄町	健康福祉課	0475-35-2414
	長南町	健康保険課	0475-46-3392
	勝浦市	市民課	0470-73-6614
夷 隅	いすみ市	健康高齢者支援課	0470-62-1162
	大多喜町	健康福祉課	0470-82-2168
	御宿町	保健福祉課	0470-68-6717
安 房	館山市	健康課	0470-23-3113
	鴨川市	健康推進課	04-7093-7111
	南房総市	健康推進課	0470-36-1154
	鋸南町	保健福祉課	0470-55-1002
君 津	木更津市	健康推進課	0438-23-8376
	君津市	健康づくり課	0439-57-2230
	富津市	健康づくり課	0439-80-1268
	袖ヶ浦市	健康推進課	0438-62-3162
市 原	市原市	保健センター	0436-23-1187
	千葉市	健康支援課	043-238-9930
中核市	船橋市	健康部健康づくり課	047-409-3404
	柏市	健康医療部健康増進課	04-7168-3715

2023年8月作成

乳がんについて知ろう!!



ピンクリボンは、乳がんの早期発見・早期治療の重要性を伝える世界共通のシンボルマーク。
1980年代にアメリカの乳がんで亡くなった方の家族が「二度とこのような悲劇が繰り返さないように」との願いを込めて作ったリボンから、啓発活動がスタートしました。

千葉県 / (公財) ちば県民保健予防財団

【お問い合わせ】 千葉県健康福祉部健康づくり支援課
Tel.043-223-2686

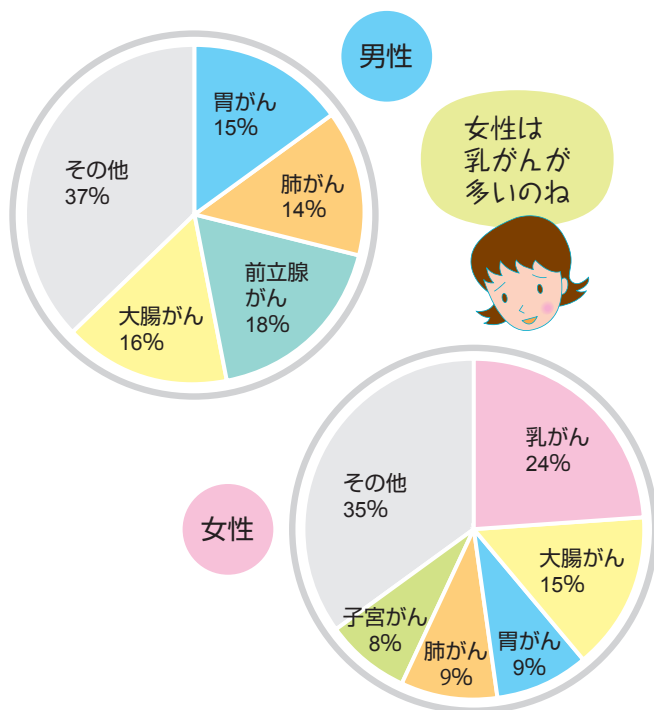
監修：橋本秀行 (公財) ちば県民保健予防財団

がんに罹る人って多いの？

日本全国では一生のうち「2人に1人」が、がんに罹り、「3人に1人」ががんで亡くなると言われています。このうち、乳がんは女性の9人に1人が罹ると言われています。

(※がん情報サービス「最新がん統計」2020年データ)

千葉県民に多いがん



(千葉県がん登録事業報告書第26報より)

乳がんになりやすい年齢

乳がんは30歳代から増加をはじめ、40歳代後半から50歳代前半でピークを迎え、その後は次第に減少します。仕事や育児をしている時期になりやすいですが、予後の良い疾患で、早期発見・早期治療で90%以上が治ると言われています。

自己触診が早期発見のカギ

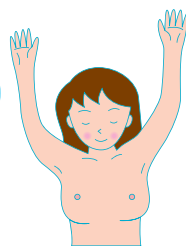
～月に1回は自己触診をしてみましょう！～

乳房は、自分自身で触れることが出来る唯一の臓器です。定期的な乳がん検診と月に一度の自己触診で早期発見に繋がります。

触診時期

- 月経のある方：月経開始から1週間から10日の間くらい
- 閉経されている方：月に一度日にちを決めて

自己触診の方法



みる

- 両腕を下げた状態、上げた状態でそれぞれ正面、側面、斜めから乳房を観察します。
- 左右の乳房を見比べながら、くぼみやひきつれがないか、乳頭がへこんだり、湿疹のようなただれがないか見ます。

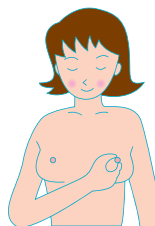
さわる

- 調べる方の腕を上げます。
- 反対側の手の指を3本そろえ、円を描くようにやや強めに指の腹で触って乳房全体をくまなく念入りに調べます。脇の下なども忘れずに。※つかんだり、つままないように！
- 入浴時手に石けんをつけ触診すると良いでしょう。



しぼる

- 上記を左右触診後、乳頭についてもチェックします。乳頭を軽くつまんで、血のような異常な分泌物が出ないかどうか調べます。

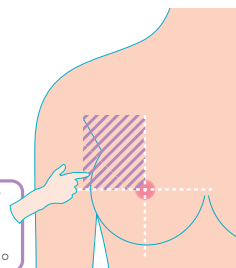


※異常を感じたら専門機関を受診しましょう。

乳がんが発生しやすい部位

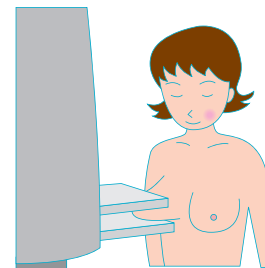
乳首を中心に乳房を4つに分けると、一番多いのは乳房の外側の上、次いで内側の上、外側の下、内側の下、乳首付近の順です。

右胸の場合、この位置が一番発生しやすい「外側の上」になります。



定期的に乳がん検診を受けましょう！

マンモグラフィ検査



●触ってもわかりにくいごく小さなしこりや、石灰化などを見つけることができます。乳房を透明なプラスチックの板で挟んで、平らにしてレントゲン撮影します。挟むので少し痛みを伴うことがあります。

超音波検査 (エコー)



●乳腺の密度の高い若い人に有効です。被曝がないので妊娠中でも受けられます。

主ながん検診の種類と検診時期について…

Q どこで受けられるの？

A 職場でのがん検診や人間ドック、市町村で実施している検診を受けましょう。

Q いつ受けたいの？

A 国の指針では以下のように決められています。千葉県内での実施状況の詳細は、市町村がん検診担当課にお問い合わせください。

- 乳がん：40歳以上2年に1回
〈参考〉
- 子宮頸がん：20歳以上2年に1回
- 胃がん：50歳以上2年に1回
※胃部エックス線検査は40歳以上1回
- 大腸がん・肺がん：40歳以上1回