

目的

地域住民が乳がんの
予防・早期発見ができ
いきいきした毎日を過ごす

目標

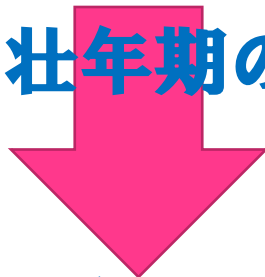
地域住民が

1. 乳がんについて正しい知識を知る
2. 自己検診の方法が分かる
3. 自己検診が実施できる
4. 乳がん検診の受診方法が分かる
5. 乳がん検診を受診する
6. 自己検診と乳がん検診の受診を継続する
7. 乳がん予防の大切さを伝え、広める

内容と方法

ポピュレーション (乳幼児健診でのPR等
管内住民に対して、広く！)

地域 (担当地域の壮年期の女性に！)



情報提供 (パネル・チラシ・ポスター・広報など)

啓発・周知活動 (関係機関の集まる場、壮年期の女性が集まる場を通して、健康教育)

乳がんポスター



＜掲示依頼場所＞

- ・駅周辺(南海本線堺駅・南海高野線堺東駅)の美容院 27か所
- ・スポーツクラブ(コスパ・マックススポーツ)など4か所
- ・銭湯(祥福の湯など) 7件
含め

計 136か所 150枚

平成22年1月末現在

自然に地域に出向く回数が増加する効果も

ポスター掲示



美容院へ

地域住民が集まる機会をとらえて健康教育



今日から
しよう



若い人に聞かせ
たいね

実施評価

区内啓発普及：情報コーナー 5箇所

ポスター掲示：136箇所 のぼり7箇所設置

学校での実施2校 3歳児健診での配布421人

健康教育 30回1352人

地区での普及啓発

自治連合会・育児サークル・校区ボランティア
等集まりで実施ができた

住民から感想が聞けた

体験者が見つかり語ってもらえた

結果評価

- 実態調査アンケートから**市民の意識がわかった。**
乳がん検診受けたことが
ある55% → 受けれる年齢になった 検診のメニューにあった
ない43% → 異常がない 面倒
受けるための条件は 女性スタッフ ・費用が安いこと
近くで受けれること
自己検診を
していない49% 面倒 忘れる やり方知らない
- **教育前後で知識が上昇** 口コミの普及したい90%
- 地域の健康教育で**体験者が見つかり**、健康教育に協力してもらえた M区では乳がん体験者自主グループができた
- 受診率21年度17.4%へ上昇

企画評価

従来おこなってきた啓発場所だけでなく情報提供の場も広がり、銭湯、美容院、スポーツジムなどにポスター掲示、自己検診のチラシの配架などを実施した。その為の啓発資料である **媒体の工夫** も行った。

地域住民の健康課題として、全体（地区活動と業務担当）で取り組み、**地域住民が多く集まる**さまざまな機会をとらえ健康教育を行うようにした。ターゲットは育児中～壮年期の女性。生活の場に密着した場で実施。

乳がん検診の対象者

対象者 (30歳以上64歳未満の女性)	検診日	検診時間
30歳以上の女性 (健康状態)	毎月	9:00~
40歳以上の高齢な女性 (健康状態)	毎月	9:00~
	マンモグラフィ (検診400円・マンモグラフィ500円)	

乳がん検診実施医療機関一覧 (管内)

乳がん検診をご希望の方は、まず下記の医療機関にお問い合わせください。

医療機関名	所在地	電話番号	医療機関名	所在地	電話番号
赤松山病院	赤松町3丁目	233-4882	水戸西院	太田北町2丁目	233-2133
赤松クリニック	赤松山町2丁目	233-2599	岡崎西院	藤原町2丁目	233-7938
赤松病院	赤松町町中2丁目	233-2669	赤松クリニック	藤原町2丁目	233-3355
赤松クリニック	赤松山町2丁目	233-2628	赤松クリニック	赤松町町中2丁目	233-2211
赤松クリニック	赤松町町中2丁目	233-2723	赤松クリニック	赤松町町中4丁目	233-3471
村上西院	赤松町町中1丁目	233-7023	赤松クリニック	赤松町町中1丁目	233-2751
上野西院	赤松町町中1丁目	233-1314	赤松クリニック	赤松町町中1丁目	233-2751
赤松クリニック	赤松町町中1丁目	233-2688	赤松クリニック	赤松町町中1丁目	233-2718
山形西院	赤松町町中1丁目	233-1799	赤松クリニック	赤松町町中1丁目	233-2760
山形西院	赤松町町中1丁目	233-4097	赤松クリニック	赤松町町中1丁目	233-2760
赤松クリニック	赤松町町中1丁目	233-2680	赤松クリニック	赤松町町中1丁目	233-1700
赤松クリニック	赤松町町中1丁目	233-2739	赤松クリニック	赤松町町中1丁目	241-5845
赤松クリニック	赤松町町中1丁目	233-1319	赤松クリニック	赤松町町中1丁目	232-1288
赤松クリニック	赤松町町中1丁目	233-2688	赤松クリニック	赤松町町中1丁目	232-2410
赤松クリニック	赤松町町中1丁目	233-2642	赤松クリニック	赤松町町中1丁目	232-1810
赤松クリニック	赤松町町中1丁目	233-4779	赤松クリニック	赤松町町中1丁目	232-1437
赤松クリニック	赤松町町中1丁目	233-2683	赤松クリニック	赤松町町中1丁目	232-1262
赤松クリニック	赤松町町中1丁目	233-2171	赤松クリニック	赤松町町中1丁目	241-2201
赤松クリニック	赤松町町中1丁目	233-2289	赤松クリニック	赤松町町中1丁目	243-2223
赤松クリニック	赤松町町中1丁目	233-1159			
赤松クリニック	赤松町町中1丁目	233-2451			
赤松クリニック	赤松町町中1丁目	233-2545			

お問い合わせ： 塚保健センター
ちぬが丘保健センター

配架枚数 1680 枚

お風呂で
貼れるよ
うに

日本人女性の
20人に1人は乳がんにかかると言われています

- ☆ 乳がんの罹患率、50歳代後半から急激に増えます。
- ☆ 30～69歳の女性ががん患者の死亡原因のトップです。
- ☆ 早期発見できれば、9割は治ります。

月に一度、日を決めて、自己チェックを行きましょう。
(月経のある方は、月経終了後1週間以内が良いでしょう)

乳がん自己チェック

鏡の前でチェック

手を腰に当てたり、両手を上げたりして左右の乳房を観察してみましょう。

皮膚の「陥没」や「はれ」「へこみ」「ひきつれ」「ただれ」していませんか？
乳頭に「ただれ」はありませんか？

指をそろえて、指の腹で触っていきましょう！ 月経が終わってから1週間以内に行うとよいでしょう

触る範囲は鎖骨の下から乳房の下まで、両脇のところまで広い範囲を触りましょう。

ポイント！
乳首の根元や乳房をしばっていきましょう。

触る範囲は鎖骨の下から乳房の下まで、広い範囲を触りましょう。

ポイント！
乳首の根元や乳房をしばっていきましょう。

触る範囲は鎖骨の下から乳房の下まで、広い範囲を触りましょう。

ポイント！
乳首の根元や乳房をしばっていきましょう。

マンモグラフィ検査で、より早期に発見できます。
医療機関による定期的な検診もお勧めします (裏面)

マグネット

乳がん、早期発見のために…

20歳になったら、月に一度は自己チェック

月経のある方は、月経終了後1週間以内が良いでしょう。

鏡の前でチェック 月 日

手を腰に当てたり、両手を上げたりして左右の乳房を観察してみましょう。

「はれ」「へこみ」「ひきつれ」「ただれ」はありませんか？

指をそろえて、指の腹で触っていきましょう！

触る範囲は鎖骨の下から両脇、乳房の下まで、広い範囲を触りましょう。

分泌液は出ませんか？
乳首の根元や乳房をしばっていきましょう。

しこりのような硬いところはありますか？
肋骨の存在がわかるくらいの圧力で滑らすように触りましょう。
気になるときは受診を!!

この用紙は水にぬらすと、お風呂の壁や鏡に貼ることができます。

お問い合わせ
塚保健センター Tel 238-0123 Fax 227-1593
ちぬが丘保健センター Tel 241-6484 Fax 247-3201

乳がん自己チェック

鏡の前でチェック

手を腰に当てたり、両手を上げたりして左右の乳房を観察してみましょう。



皮膚の「陥没」や「はれ」はありませんか？

最近、乳頭が「へこんだり」「ひきつれり」していませんか？

乳頭に「ただれ」はありませんか？

指をそろえて、指の腹で触っていきましょう！ 月経が終わってから1週間以内に行うとよいでしょう



触る範囲は鎖骨の下から乳房の下まで、両脇のところまで広い範囲を触りましょう。

ポイント！

親指と人さし指で乳頭の根元をつまんでしぼるようにし、異常な分泌液が出ないか確かめましょう。



触る胸と反対側の手で脇の方から内側に向かって片方ずつ。

触る胸と反対側の手で脇の方から内側に向かって片方ずつ。

触る胸と反対側の手で脇の方から内側に向かって片方ずつ。

乳首の内側は胸の真ん中から脇の方に向かって触っていきましょう。

ポイント！
乳首は外側上方に多く存在しているので乳がんのしやすい場所です。必ず手を挙げて脇の下の方から乳頭に向けてさわりましょう。

ポイント！
乳首の下にある肋骨の存在がわかるくらいの圧力で滑らすようにさわってください。手に当たるものがあればよく触っていきましょう。

自己チェック
日を記入できるようにした