

平成30年度に乳がん・大腸がん検診を受けていない人へ

健診は愛

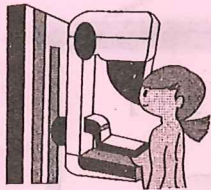
『乳がん集団検診・大腸がん検診』を追加実施します

対象の人

乳がん検診：40歳以上(昭和52年12月31日以前生)の日本年号で
偶数年生まれの女性 および、乳がん検診無料クーポン券対象者

大腸がん検診：40歳以上(昭和54年3月31日以前生)の人

実施日



実施日	受付時間	場所
平成31年 1月 8日(火)	(午前) 8:45~11:15	亀岡市 保健センター
1月10日(木)		
2月 1日(金)	(午後) 1:00~3:30	
2月12日(火)		
2月13日(水)		

内容・費用



◎乳がん検診：視触診とマンモグラフィ検査

① 40歳代 1,700円(2方向の撮影) ②50歳以上 1,500円(1方向の撮影)

◎大腸がん検診：便潜血反応検査 40歳以上 400円

*自己負担金の免除制度については、5月に全戸配布しました「がん検診ガイド」をご覧ください。健康増進課(25-5004)にお問い合わせください。

申し込み方法

下の『乳がん・大腸がん集団検診申込書』でお申込みください。

(詳しくは申込書の裏面をご覧ください)

乳がん検診については、希望の検診日を聞かせていただいておりますが、各日とも申込定員100人です。定員になり次第、他の日程で案内させていただきます。ご了承ください。実施日の3週間前頃に通知します。

申し込み期間

平成30年10月31日(水)まで

<キリトリ>

平成30年度 乳がん・大腸がん集団検診

82円切手を貼った封筒に入れるか、官製はがきの裏面に貼ってください。
(10月31日当日消印有効)

住所	亀岡市	電話番号	
フリガナ		大・昭	性別
氏名	生年月日	年 月 日	男・女
受診を希望する検診項目	乳がん検診		大腸がん検診
検診希望日	月 日	午前	午後

キリトリ

宛先

(82円切手を貼った封筒または、
官製はがきの裏面に貼ってください)

〒621-8501
亀岡市安町野々神8
亀岡市健康増進課 健康づくり係
(乳がん・大腸がん集団検診)

※日時については、ご希望に沿えない場合がございますので、ご了承ください。

月に一度のマンマ（乳房）チェックを！

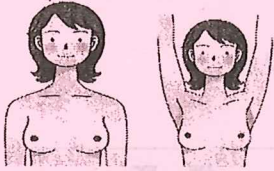
～乳がんのセルフチェックを始めよう！

乳がんは、早期発見・早期治療でほとんどが“治るがん”です。

毎月1回、月経終了後や閉経された方は日を決めて『マンマ（乳房）チェック』しましょう！

マンマチェック1

見て



『くぼみ・ふくらみ』

『ただれ・変色』

『ひきつれ』はありませんか？

鏡の前で、腰に手を当てて乳房をみます。次に両手をあげて乳房の形や大きさに左右差がないか、乳首に変化がないか、色や形をみてみましょう。

マンマチェック2

さわって

『しこり』はありませんか？

右手の4本指の腹で左の乳房全体を小さな円を描くように少しずつ、まんべんなく触ってみましょう。

乳房を中心にうすまき状に動かすか、肋骨に沿うように外から内側へ動かし、乳房全体を触ります。次は左手で右の乳房を触ります。



【マンマチェックのポイント】

しこり

しこり

約1 cm

約2 cm

2センチまでの早期発見を目指そう！

自然に触って偶然見つかる乳がんのしこりの大きさは2センチ以上。

マンマチェックを習慣にすると1センチの大きさにも気づけるようになります。

マンマチェック3

つまんで

『血が混じったような分泌物』は出ませんか？

乳頭の周りを軽くつまんで分泌物が出ないかを調べます。



『乳がん集団検診・大腸がん検診』を希望される人は、申込書に必要事項をご記入の上、切り取っていただき、「官製はがきに貼る」、または「82円切手を貼った封筒に入れて」、ポストへ投函してください。

【申込書はこの裏面です。】

* 郵送・窓口にて申し込みが可能です。

※健康増進課は、保健センターから市役所内（1階16番窓口）に移転しています。

亀岡市健康福祉部健康増進課
電話 25-5004
FAX 24-3070