

大切な家族のためにも受けてください

20歳から

子宮頸がん検診

40歳から

乳がん検診

チラシ②



健やかまるがめ 21
マスコットキャラクター
元亀(げんき)くん



Hananana KAGAWA 代表
空田 華実 さん

私は昨年20歳になり、7歳の時に卵巣がんで亡くなった母からの、手紙を開封しました。
内容はとても母らしく
『家族、友達、周りの人への感謝を忘れず、謙虚に生きなさい。』
『パパとママの子に生まれてきてくれてありがとう。』と書かれていました。
もう、関わる事が出来ないと思っていた母から、もう一度愛を貰えたようで、嬉しくて涙が止まりませんでした。
ただ、もし願いが叶うなら20歳(ハタチ)になる瞬間を一緒に過ごしたかった。
隣で笑っていてほしかった。
もう少しだけでも早く母の病気が分かっていたらば…
そう思わずにはいられませんでした。
この絵本をカタチにしようと思ったのは、
家庭、子育て、仕事、周りを大切にすぎ、自分の体の異常に気付くことのできなかった、私の母のような強くて優しい女性にがん検診の大切さを伝えたかったから…そして、今ある日常が当たり前と思って欲しくなかったからです。
絵本の読み聞かせという、新しい形の啓発活動を通し、メッセージを込めて発信することで、一人でも多くの人に想いが届けばいいなと思っています。
7歳だった私が大人になってできることの第一歩として、どうかこの想いがみなさんに届きますように祈っています。
hananana KAGAWA 代表 空田 華実



空田さんの
活動はこちら→

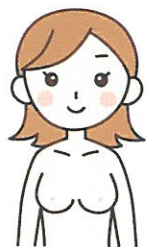


いつでも見られるところに貼って
毎月チェックしてみましょう!

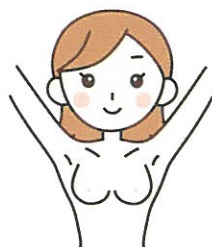
毎月実践

乳がんのセルフチェック

1 見て確認!



鏡の前に自然に
立って乳房を
確認します。



腕を上下させたり、
色々な角度から
確認します。

CHECK!

- 乳房の形に変化はないか?
- くぼみやひきつれ、腫れなどはないか?

2 触って確認!



片腕を上げて円を
描くように
確認します。



乳頭の周りを
軽く押して分泌物の
有無を確認します。

※親指は使わず、4本の指の腹で
やさしくなでるように触ること

CHECK!

- しこりはないか?
- 乳首の分泌物に血が混ざっていないか?

ポイント

入浴時に石鹸液を
つけるとスムーズに
触診ができます。

3 横になって確認!



腕を下ろした状態で
乳房の外側を
確認します。



腕を上げて
乳房の内側を
確認します。

CHECK!

- しこりはないか?
- わきの下にもしこりや
異変はないか?

ポイント

肩の下にタオルや低めの
枕、座布団などを置くと
確認しやすくなります。

集団検診

…各保健福祉センター等に、検診車(バス)が来ます。

※検診の日程・注意事項等は受診券同封チラシをご覧ください。健康課にお問い合わせください。

① インターネット予約
又は
電話予約 ☎ 23-3710へ



② 検診日に会場で
受付問診

③ 検診車へ

検診車の中の様子

子宮頸がん検診

④ 脱衣 スカートで来てね！

⑤ 検診 子宮頸部の細胞をこすって
採取します。

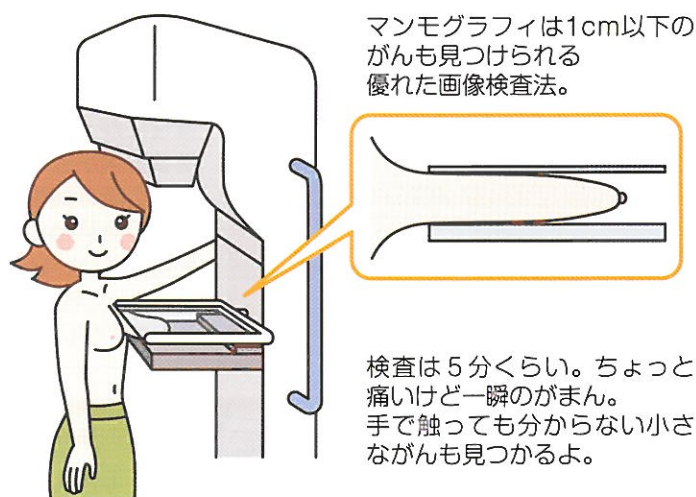


検査は1～2分くらいで終わるよ！
痛みもほとんどないから安心。

乳がん検診

④ 脱衣 上半身の服を脱ぐよ。
※ワンピース以外で来てね！

⑤ 検診 乳房をはさんで
レントゲンを撮ります。



医療機関での検診

(令和5年4月1日現在)

※35歳の方の乳がん検診は、
医療機関での超音波検診を案内しています。

● 乳がん・子宮頸がん 検診の両方が受けられる医療機関

医療機関	電 話	予約受付時間	予約の有無
香川労災病院 (城東町)	23-3111	月曜～金曜 13:00～16:00 (診療時間とは異なります)	有 ※定員あり
まるがめ医療センター (津森町)	24-8300 (健診科)	月曜～金曜 8:30～17:30 土曜 8:30～12:30 (診療時間とは異なります)	有 ※定員あり

● 子宮頸がん 検診が受けられる医療機関

医療機関	電 話	受付時間	予約の有無
ひらの産婦人科医院 (土器町)	24-6611	9:00～12:00 15:00～18:00	無 ※受付時間内に直接ご来院ください。
厚 仁 病 院 (通町)	23-2525 (産婦人科)	9:00～11:00 14:00～17:00	無 ※受付時間内に直接ご来院ください。

お問い合わせ先:丸亀市健康課 ☎ 24-8806