

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



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

卵巣がんで亡くなった母が私が生まれてすぐに、20歳の私に向けて書いてくれた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...

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→

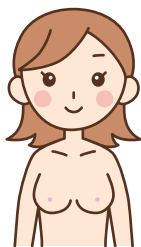


いつでも見られるところに貼って
毎月チェックしてみましょう!

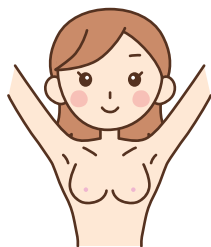
毎月実践! 乳がんのセルフチェック

毎月、生理が始まって1週間後くらいに、閉経後は日を決めて行ってください。しこりを感じたら、必ず受診してください。

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。

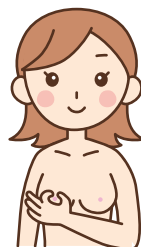
CHECK!

- 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

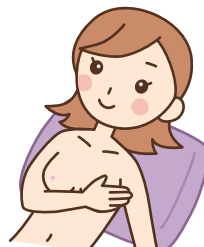
CHECK!

- 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
ご覧いただくか健康課にお問い合わせください。

インターネット予約

又は

電話予約 ☎ 23-3710へ

(平日8:30~17:15)



子宮頸がん検診

注意事項：検診衣の貸出はありません。
脱ぎ着のしやすい服装でお越しください。

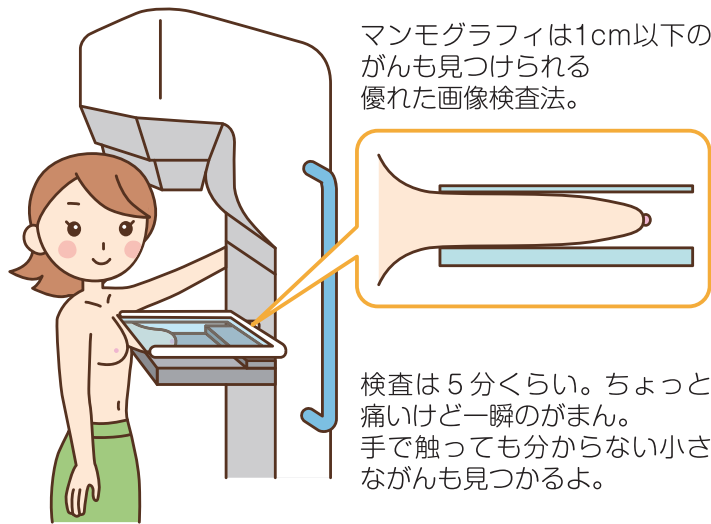


カーテンがあるから
向こうからは
見えないよ。

検査は、1~2分程度で、
痛みもほとんどないから安心

乳がん検診

注意事項：上半身の服を脱いで検診を行います。
上下分かれた服装でお越しください。



マンモグラフィは1cm以下の
がんも見つけられる
優れた画像検査法。

検査は5分くらい。ちょっと
痛いけど一瞬のがまん。
手で触っても分からない小さ
ながんも見つかるよ。

レディースデー

集団がん検診を受けられた方にうれしい特典があります！

日 程	時 間	場 所	内 容
令和8年11月4日(水)	10:00~11:30 14:00~15:30	ひまわりセンター	・骨密度測定 ・ベジチェック ・AGEs測定 等
令和9年1月19日(火)	14:00~15:30		

医療機関での検診

…35歳の方の乳がん検診は医療機関での
超音波検査のみとなります。



医療機関	検診内容	TEL	予約受付時間	予約
香川労災病院	乳・子宮 35歳の 乳超音波	23-3111	月~金 13:00~16:00 (窓口: 10:00~16:00)	有
SHL総合健診クリニック (旧まろがめ医療センター)		24-8300	月~金 8:30~17:00 土 8:30~12:00	
滝宮総合病院	乳	087-876-2245	月~金 14:00~16:00	
回生病院総合健診センター	乳・ 35歳の 乳超音波	46-1448	13:30~16:00	
医療機関	検診内容	TEL	受付時間	予約
厚 仁 病 院	子宮	23-2525 (産婦人科)	9:00~11:00 14:00~17:00	無
		24-6611	9:00~12:00 15:00~18:00	

お問い合わせ先：丸亀市健康課 ☎0877-24-8806

〈令和8年度版〉