

2026.3.31までに
35歳～39歳になる女性限定
乳がん・子宮頸がん検診（先着50名）

日 程： 令和 7年 12月 14日（日）

場 所： 湯河原町保健センター

受診料： **乳がん*と子宮頸がん 1,300円**

乳がん*のみ 700円

*乳がん…超音波検査と視触診

30～40歳代からかかる「がん」

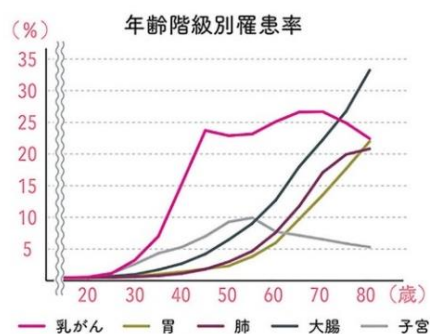
乳がんの早期発見・治療を

乳がんは30～40歳以降に急速に増加するがんです。他のがんと比較しても若年期から増えていきます。

乳がんになりやすい人は？

- ①初潮が早い（11歳以下）、閉経が遅い（55歳以降）
- ②初産が30歳以降、もしくは出産経験がない、授乳経験がない
- ③家族で乳がんや卵巣がんにかかった人がいる
- ④アルコール多飲 ⑤喫煙 ⑥閉経後の肥満

乳がんは女性がかかる「がん」の中で
最多であり、年々増加しています。



引用：タウンニュース2025年9月6日号

★子宮頸がん検診

- ・初期の段階ではあまり自覚症状が現れません。
- ・初期の段階で見つければ、子宮を摘出せずに治すことができます。

《受診までの3ステップ》

①**予約する**（10月28日（火）～予約開始）

電話 ☎ 0465-63-2111（内線367）もしくは電子申請で

②受付時間の案内、問診票が自宅に届く

③**12月 14日（日）**に湯河原町保健センターで、
検診を受ける

電子申請は
こちら↓



乳腺が発達している**20～30代のがん検診**は、乳腺濃度に影響されずに検査ができ、被ばくや痛みがない**超音波検査がおすすめ**です。

	20代	30代	40代	50代以降
マンモグラフィ				
超音波検査				
3Dマンモグラフィ				

「乳がん検診 年代ごとにおすすめする検査方法」 (神奈川県予防医学協会) 参考

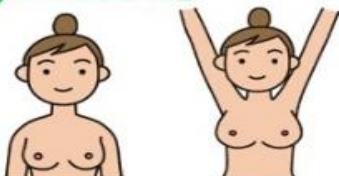
乳房自己触診で早期発見

step 1 まずは「触って」



- (1) 横になり、一方の手を頭の後ろにおきます
- (2) もう一方の手の指をそろえ、指のはらで乳房を上から柔らかく押さえるように触れます
- (3) 内側半分と外側半分に別けて、矢印の方向に軽く押しながら触ります (反対側も同様に)
- (4) そろえた指のどれかに、他と異なった硬さのものが触れないか探してください
- (5) しこりかな?と思ったら反対側の対照的な位置と比べてみてください (しこりは指と肋骨の間に挟むとよくわかります)

step 2 次は「見て」



- 入浴後など鏡の前で両腕を上げたり下げたりして
- ・乳房の姿をよく観察しましょう
 - ・乳房に「ひきつれ」「くぼみ」「変色」がないか観察しましょう
 - ・乳房から「異常な液がでていない」か観察しましょう

step 3 最後に「しぼって」



- ・乳首を軽くつまみます
- ・異常な液が出ないかよく観察しましょう (特に血液が混ざったような液は出ませんか)

(ピンクリボンかながわより)

乳がん検診の最近の変化について

乳がん検診はこれまで、マンモグラフィと視触診が行われてきました。しかし最近、視触診をやめてマンモグラフィのみの検査となる市町村が増えています。

その理由は?

- ・「視触診が恥ずかしい」が受診率低下の一因
- ・診察する医師の確保が難しいこと
- ・検診としてのコスト&ベネフィットが見合っていないこと

これは視触診が意味がないということではありません。マンモグラフィでは異常なしで、視触診で見つかった乳がんが毎年見つかっています。

◎乳がん検診は、妊娠中、授乳中、産後1年以内の方は受診できません。

◎子宮がん検診は、産後1年以内の方は受診できません。また、性交渉が未経験の方は必ずしも受診する必要はありません。

◎初めて子宮がん検診を受ける方は施設検診(医療機関)をお勧めします。

セルフチェックが大切

これからはご自身で乳房を触って異常の有無を確認していただく(ブレスト・アウェアネスと言います)ことが重要です。

【問合せ先】

湯河原町保健センター

健康指導係

電話：0465-63-2111

(内線367)

引用：タウンニュース2025年9月6日号