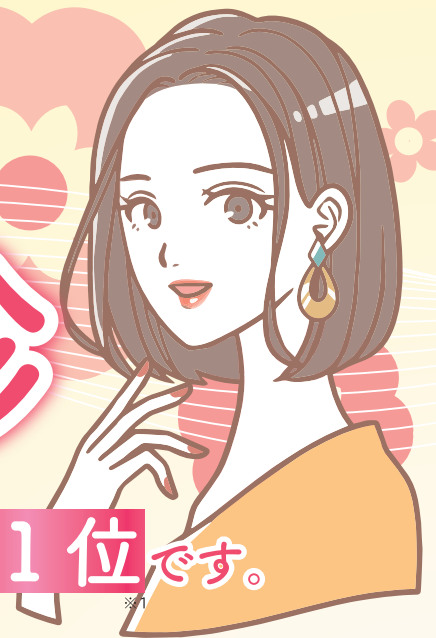


受けていますか？

乳がん検診

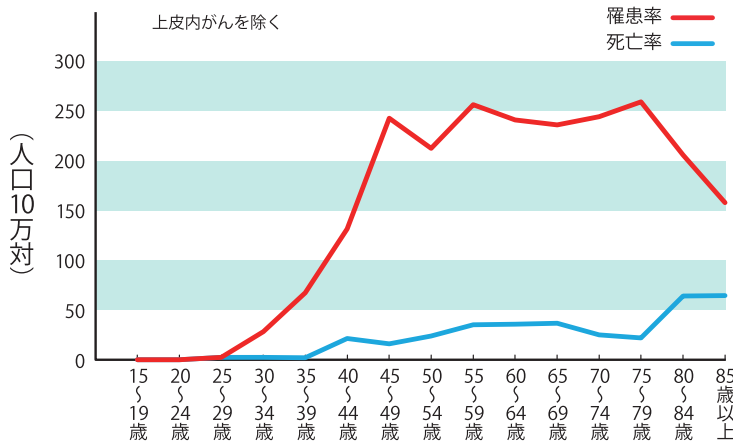


乳がんは全国で、女性のがん罹患率**第1位**です。

40歳になったら、**1年に1回**、乳がん検診を受けましょう。

※1 【出典】 国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」
2023年データに基づく累積罹患リスク

岡山県の乳がんの罹患率と死亡率



【出典】 岡山県における がん登録2021

30代から増加し、
40代から70代の
幅広い年代で
高い罹患率

「乳がん」は早期発見すると

高い確率

で治癒します。

進展度	5年生存率(%)
限局	98.1
領域	88.8
遠隔転移	41.7

限局、領域、遠隔転移：全国がん登録で用いられるがんの広がり具合の指標で、限局→領域→遠隔転移の順に、がんの広がりが大きく、がんが進展していることを示す。

【出典】 2018年 全国がん登録 5年生存率 報告



乳がん検診の検査方法

マンモグラフィ検査

乳房を2枚の板で挟み、乳房全体を撮影する乳房専用のエックス線検査です。しこりになる前の石灰化した小さな乳がんがないかを調べます。

市町村の検診では、「マンモグラフィ」に加えて「視触診」を実施している場合もあります。(視触診：医師が目視でくぼみなどを確認し、手で触れてしこりがないか、乳首から分泌液が出ないかなどを調べます。)



✓ 乳がん検診を受けるには？

職場で検診を受ける機会のある方

職場のがん検診を受診しましょう。

職場などで検診を受ける機会のない方

市町村のがん検診を受診しましょう。

市町村お問い合わせ先

検診内容、費用、対象年齢などは、市町村で異なります。詳しいことはお住いの市町村へお問い合わせください。



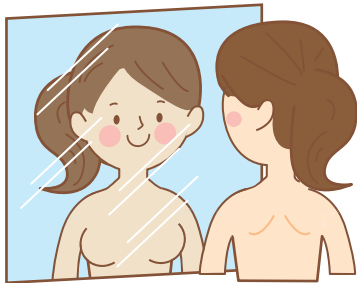
検診で**要精密検査**となった場合、**必ず**精密検査を受けてください。

ご存じですか？

「ブレスト・アウェアネス」

ブレスト・アウェアネスとは、「乳房を意識する生活習慣」のことです。
乳房の状態に日ごろから関心を持つことで乳がんの早期発見・診断・治療に繋がましょう。
具体的には、日ごろの生活の中で次の4つを行いましょ。

1 自分の乳房の状態を知る



日頃から「自分の乳房の状態を知る」ことがまず第一歩です。

入浴やシャワーの時、着替えの時、ちょっとした機会に自分の乳房を見て、触って、みましょう。

2 乳房の変化に気をつける

普段の自分の乳房の状態を知ること
で、初めて、変化に気が付きます。

しこりを探すという行為や意識は
必要ありません。「いつもと変わり
がないかな」という気持ちで取り組
みましょう。

変化として注意するポイントは

- ✓ 乳房のしこり
- ✓ 乳房の皮膚のくぼみや引きつれ
- ✓ 乳頭からの分泌物
- ✓ 乳頭や乳輪のびらん などです。



3 変化に気づいたら すぐ医師に相談する

しこりや引きつれなどの変化に気付いたら、
医療機関を受診しましょう。

大丈夫だろうと安易に自己判断することなく
専門医の診察を受けましょう。

4 40歳になったら 定期的に乳がん検診を受ける

乳がん検診の目的は、乳がんで亡くなる女性を減
らすことです。現在、厚生労働省が推奨しているマ
ンモグラフィ検査は「死亡率を減少させることが科
学的に証明された」有効な検診です。

検診で、「異常あり」という結果を受け取った場
合には、必ず精密検査を受けるようにしましょう。

【出典】厚生労働科学研究「乳がん検診の適切な情報提供に関する研究」

岡山県疾病感染症対策課

TEL: 086-226-7321

2026年5月発行



岡山県マスコット
「うらっち」



岡山県がん患者支援情報提供サイト

岡山がんサポート情報

