

Pick up 乳がんの早期発見とがん予防 日ごろからできること

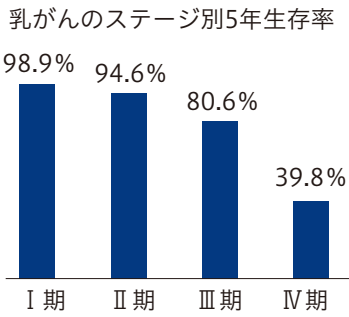
乳がんは女性で最も罹患（りかん）数の多いがんです。早期発見には乳房の変化への気付きや定期的な検診が大切です。また、乳がんを含むさまざまながんのリスクを減らすために、男女問わず取り組める生活習慣を紹介します。

問 健康推進課（☎222-9936 FAX228-7943）

💡 ステージⅠ・Ⅱ期で診断された方の5年生存率は9割以上（乳がん）

発見が早いほど治療方法の選択肢が広がり、体への負担や経済的負担の軽減につながります。

出典：国立がん研究センターがん情報サービス「院内がん登録生存率集計」2014-2015年5年生存率ネット・サバイバル

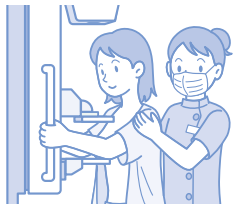


👩👨 乳房を日ごろから意識する生活習慣 ブレスト・アウェアネス

ブレスト・アウェアネスとは自分の乳房に関心を持ち、日ごろから状態を確認することです。次の4つのポイントを意識しましょう。



- 1 自分の乳房の状態を知る
普段の見た目や触れた感覚を覚えておきましょう。
- 2 乳房の変化に気をつける
いつもと違うところはないかという視点を持ちましょう。
- 3 変化に気付いたら医師へ相談する
気になる変化（※）があれば、速やかに医療機関を受診しましょう。
（※）▷しこり ▷乳頭からの分泌物 ▷乳頭や乳輪部のただれ▷乳房の皮膚のくぼみや陥没 など
- 4 40歳から2年に1回、乳がん検診を受ける
定期的に検診を受けましょう。



👩👨 がんのリスクを減らす生活習慣と感染予防

日々の生活の中で、無理なく続けられることから始めてみませんか。

たばこ

たばこを吸わない。煙を避ける。

食生活

減塩を意識し、野菜・果物をとる。

体重

適正な体重を保つ。太りすぎややせすぎに注意する。

酒

飲酒を控える。

身体活動

年齢や体調に合わせて、こまめに歩くなど活動的に過ごす。

感染

ウイルスや細菌への感染の検査や予防接種を受ける。

出典：国立がん研究センター 「科学的根拠に基づくがん予防法」

がんを知るミニ講座＆がん相談 知っておきたいがんのこと

がんの予防や罹患後の対応、正しい情報の取得方法を学ぶことができます。

詳しくはこちら→



問 西図書館（☎271-2032 FAX271-3002）

日時 10月25日（日）ミニ講座は14時30分～15時30分
個別相談は14時、15時30分、15時50分から各20分
場所 西図書館2階（西区鳳南町4丁444-1）
要申込 10月2日から先着順

がん検診 令和8年度も無料

堺市 **けんしん** 総合サイト

医療機関検索や検診の詳細は→



堺市長の 今月のメッセージ



市政運営の大方針『堺市基本計画2030』では、「将来に希望が持てる子育て・教育」を重点戦略に掲げ、堺で安心してこどもを生み育てていただけるよう積極的に取り組んでいます。

妊娠や出産、子育ては大きな喜びがある一方で、不安や悩みを感じることも多いと思います。私も4歳の子を育てる親として、「これで良いのだろうか」と迷いながら、日々子育てに向き合っています。

今回の巻頭特集では、堺市の様々な子育て支援の取組を紹介しています。ご家庭の状況やお

子様の成長に応じて必要な情報や支援は異なりますが、あらかじめ相談先や利用できる制度を知っておくことで日々の安心につながります。

悩みや不安を感じたときは一人で抱え込まず、ぜひ堺市の相談窓口や専門スタッフを頼ってください。堺のこどもたちが将来に希望を持ち、笑顔で健やかに成長できるよう、これからも子育て世代に寄り添いながら力を尽くします。

堺市長 永藤英機