



# 女性の検診のお知らせ

子宮頸がん検診、乳がん検診(医療機関検診)の自己負担金が軽減され、お得に受診できるようになりました！

あなたとご家族の健康を守るために  
早期発見・早期治療で治る確率が高くなります

## 子宮頸がん検診

- ◇ 20歳以上の女性  
(頸部細胞診+HPV検査)

子宮の入り口の細胞を採取して、がんや前がん病変の有無を調べる検査です。

- ◇ 20~44歳までの希望者  
(超音波検査)

子宮体がんや卵巣がんなどの子宮や卵巣の異常を調べる検査です。

\*子宮頸部細胞診+HPV検査  
3,700円→3,000円

## 乳がん検診

- ◇ 30~66歳の女性  
(超音波検査)
- ◇ 41歳以上で奇数年齢の女性  
(マンモグラフィ)

乳房内の病変を調べ、乳がんの早期発見・早期治療につなげる検査です。

\*40代マンモグラフィ 2,300円→1,700円

\*50歳以上マンモグラフィ

1,700円→1,200円

\*超音波検査

2,000円→1,200円

## 骨粗しょう症検診

- ◇ 18歳以上の女性  
骨の強さを測定して将来の骨折リスクを評価する検査です。

〈受診目安〉

- ・30歳以前に1回
- ・30~45歳の間に1回
- ・45~55歳の間は閉経後  
1~2年のうちに1回
- ・55歳以上は5年に1回

- ◇ 検診の詳細や受診方法等は市ホームページでご確認ください。
- ◇ 受診券は、「過去3年間に水戸市の健診・がん検診を受診した方」や「40歳以上で水戸市国民健康保険に加入している方」等には、6月上旬に郵送されます。受診券が届かない方は、下記にご連絡ください。

「いばらき電子申請・届出サービス」でもお申込みできます。



# 乳がんの セルフチェック

## ブレスト・ アウェアネスをはじめましょう

ブレスト・アウェアネスとは乳房を意識する生活習慣です。普段の自分の乳房の状態を自覚しておくことで、乳がんの早期発見につながります。

### POINT 1

#### 普段の乳房の状態を知る

しこりを探す必要はありません。

「いつもと変わりないかな」という気持ちで、入浴中や寝る前、着替えの時など、**日常的に確認しましょう。**

### POINT 2

#### 乳房の変化に気をつける

変化があったら**すぐに気がつくことが出来るよう**、意識しておきましょう。

#### CHECK

しこり  ひきつれ・くぼみ  ただれ  分泌物  痛み

### POINT 3

#### 変化に気づいたら、すぐ医療機関を受診

普段の自分の乳房と違う変化を感じたら、次の検診を待たずに、**すぐに医療機関を受診**してください。早期であればあるほど、治癒率も高まり、身体面・精神面・経済面ともに負担が軽くなります。

### POINT 4

#### 40歳になったら

#### 2年に1回乳がん検診を受ける

**マンモグラフィ検査は2年に1回**定期的に受けることが推奨されています。検査時の痛みが心配な場合は、乳房のハリが強くなる月経前を避けるとよいでしょう。