検診の前に必ずお読みください

重要

乳がん検診を受ける方へ

乳がん検診は「マンモグラフィ」による検査を行います。

検査を受ける前には、必ず乳房を見て、触れてみてください。

その結果 **しこり・乳房からの分泌物・乳頭のただれ**などの症状がある場合は…

より早く適切な医療に繋がるために
検診ではなく専門医（外科・乳腺外科）を保険診療で受診しましょう。

気になる症状がある状態で検診を受け、検診の結果が「要精密検査」だった場合は、適切な医療に繋がるまでの時間を多く要します。（保険診療で受診した場合と比べ、約５か月の遅れが生じます。）



郡山市イメージキャラクター
がくとくん

注意事項

下記に該当する方は、原則検診対象外となります。ただし、❼～⓫の方は医師の判断により対象となる場合もありますので、詳しくは医療機関にご相談ください。

原則検査対象外の方	理由
❶ 乳房疾患により治療中の方	治療中の方や自覚症状がある方は、検診ではなく保険診療で受診しましょう。 ※結果通知・確定診断に時間を要し、治療開始が遅れてしまいます。
❷ しこり・血性乳頭分泌・乳頭のただれなどの明らかに病気が疑われるような自覚症状のある方	
❸ 乳がんの既往のある方（10年以内）	リスクがあるため、医療機関で経過をみてもらってください。
❹ 授乳中の方	乳腺密度が高いため診断精度が落ちます。
❺ 断乳直後の方（但し、妊娠前の乳房に戻った方は除く）	
❻ 現在妊娠している、または妊娠している可能性のある方	母子の安全を確保するため、撮影ができません。
❼ 豊胸術をしている方	シリコンパックなどが破れる危険性があります。
❽ ペースメーカー埋没術をしている方	破損してしまう危険性があります。
❾ 脳シャントチューブを挿入している方	カテーテルが圧迫され、チューブが破断する危険性があります。
❿ ポートを挿入している方	破断する危険性があります。
⓫ 胸郭の著しい変形や円背、乳腺未発達等で乳房を機器で挟めない方	機器で挟めない場合、マンモグラフィができません。

受診前に、下記内容をご確認ください。不明な点は、医療機関にお問合せください

○検診の結果「要精密検査」となられた場合、自覚症状がなくても病気の早期発見のため、すみやかに医療機関を受診してください。精密検査方法は、マンモグラフィ追加撮影や超音波検査等があります。検査方法については医療機関にお問合せください。
○マンモグラフィ検診は、乳がんの死亡率を下げる有効な検診ですが、必ずがんを見つけられるわけではありません。同様に、がんがなくても結果が要精密検査になる場合があります。
○精密検査の結果は、医療機関と郡山市で共有します。
○乳がんは女性のがんの中で罹患数第1位、死亡数第4位のがんです。（国立がん研究センター：最新がん統計）乳がん検診は2年に1回、継続して受けることが大切です。もし、しこりなどの症状がある場合は、検診ではなく保険医療で速やかに専門医（外科・乳腺外科）を受診してください。

お問合せ先 郡山市保健所健康づくり課 TEL.924-2900

2026.4 改

今日からはじめる ブレスト・アウェアネス

自分の乳房の状態に日頃から関心を持ち、
乳房を意識して生活することを「ブレスト・アウェアネス」といいます。
乳がんの早期発見・早期治療につながる重要な生活習慣です。



早速、今日の乳房をチェックしてみましょう。1か月半後、検診結果が届き、
「精密検査不要」なら、今日の乳房が「あなたの正常な乳房」になるからです。
今日の乳房と比べて変化がないかの目安になりますね!



① 日ごろから自分の乳房を「見て」「触って」「感じる」（乳房のセルフチェック）

② 気を付けなければいけない乳房の変化を知る

ブレスト・アウェアネスの4つのポイント

③ 乳房の変化を感じたら、すぐ医療機関で診察を受ける

④ 40歳になったら定期的に（2年に1回）乳がん検診を受診する

乳房のセルフチェックの方法と注意すべき乳房の変化

入浴、シャワー、着替えの時に、気軽に自分の乳房の状態をチェックしましょう。

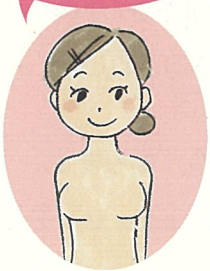
見てチェック

鏡に向かって、次の姿勢を取り乳房の変化をチェックします。

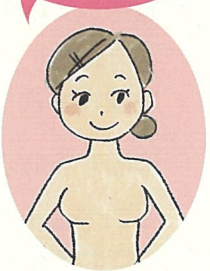
両腕を高く上げる



両腕をまっすぐおろす



両腕を腰にあてる



こんな症状はありませんか？

■ひきつれ ■くぼみ ■ただれ

触ってチェック

3～4本の指をそろえ10円玉大の「の」の字を書くように乳房をゆっくり触り、乳房の状態をチェックします。

仰向けに寝た姿勢や、お風呂に入った時に石鹸のついた手で触るとしこりがわかりやすくなります。





※特に乳房の外側上部に注意

こんな症状はありませんか？

■乳房のしこり ■脇の下のしこり ■乳房からの分泌物

日ごろから実施することで、自分の乳房に対する関心や意識が高まり、変化があった場合には、すぐに医療機関を受診するなどの適切な対応をとることができるようになります。

「あれ?」「おかしいな?」と思ったら、早めに専門医（外科・乳腺外科）を受診しましょう!

R60
VEGETABLE OIL INK
この印刷物は、古紙パルプ配合率60%以上再生紙と、環境にやさしい植物油インキを使用しています。
この印刷物は印刷用の紙へリサイクルできます。