

がん検診の精密検査を



受けましょう！

保健センターだより

令和 8 年度 Vol. 8

(令和 8 年 9 月発行)

自ら取り組む、みんなで続ける
健康づくり～我孫子市～

「要精密検査」をそのままにしていますか！？

がんは日本人の死因第 1 位になっており、2 人に 1 人ががんになると言われています。精密検査はがんの早期発見につながり、初期段階での発見であれば治療の選択肢も広がります。医師に相談しながら、自分の健康を守るために一歩を踏み出しましょう！！

あるある Q&A～知りたい質問にお答えします～

Q 「要精密検査」と言われたけど、本当に受けなきゃダメ？



A 精密検査は必要です。

がん検診で精密検査が必要との判定は、「がんの疑いを含め異常(疾病)の可能性があると判断されたということです。原因について、より詳しい検査を行い、本当に異常(疾病)があるかどうかを調べる必要があります。

Q 症状もないし、元気だから受診しなくていいよね？



A 自覚症状がなくても受診してください。

早期のがんは自覚症状のないことが少なくありません。症状がない、元気だからといった理由で精密検査を受けないと、見つかるはずのがんを放置してしまうことになります。

Q 仕事が忙しくて時間がとれないんだけど・・・



A 早めの受診をおすすめします。

受診を先延ばしにすると、病気が進行してしまう可能性があります。

都合のよい日を見つけて早めに受診しましょう。土曜日や日曜日に診療している医療機関もありますので是非チェックしてみてください！

医療情報ネット▶



がん検診で「要精密検査」と判定されても、必ずしも「がん」というわけではありません。

しかし、そのままにしまうと、病気の発見が遅れることがあります。

がん検診を受け、「要精密検査」と判定されたら、できるだけ早く受診してください。



保健センターだよりは、毎月メール配信・LINE 配信も行っています。

健康に関する情報や健(検)診の案内、不定期でイベント情報や流行状況により感染症情報等を配信しています。

ぜひ、メール配信・LINE 配信もご登録ください！！



▲メール配信登録



▲LINE 配信登録

あびこ健康ポイント～健康づくりをもっと楽しく！うれしく！～

健（検）診を受けるなどしてポイントを貯め、カードを作ると、酒々井プレミアム・アウトレットや市内飲食店など、県内約 1,300 の店舗でお得なサービスが受けられます。

ポイントの貯め方：朝食を毎日食べる、がん検診を受ける、毎日ジョギングをするなど

◎ カードは紙か電子のどちらかを選べます♪

詳しくは、市ホームページ参照▶



「紙カード」ご希望の方

1. 申請用台紙を取得
(健康づくり支援課・行政サービスセンター等にある)
2. ポイントを貯める
3. カードを申請

「電子カード」ご希望の方

1. 右記二次元コードより必要事項を入力し登録
2. ポイントを貯める
3. 100 ポイント貯まると、自動でカード申請



▲ち～バリュ～カード
Web 申請・交付



ブレスト・アウェアネス (乳房を意識する生活習慣) のすすめ



乳がんは、女性がかかる「がん」1 位です。乳がん検診を受け、早期発見に努めましょう。乳房の状態に日頃から関心をもつことにより、乳房の変化を感じたら速やかに医師に相談するという正しい受診行動を身につけましょう。

1. 自分の乳房の状態を知る（乳房チェック）

乳房チェックは、しこりを探す（自己触診）という行為や意識は必要ありません。着替えや入浴、寝る前に仰向けに寝たとき等、気軽に毎日の習慣に乳房を意識することを取り入れましょう。

2. 乳房の変化に気をつける

変化として注意するポイント!!

✓ 乳房の腫^{しゅりゅう}瘍の自覚

✓ 乳頭からの分泌物

✓ 乳頭や乳輪のびらん



3. 変化に気づいたらすぐ医師に相談する

乳房のしこりや皮膚のくぼみ等に気づいたら、すぐに医療機関を受診しましょう。

4. 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。我孫子市では、**30歳から乳がん検診を年に 1 回受診**することができます。（30 代：超音波検査（集団検診のみ）、40 歳以上：マンモグラフィ検査）

J.M.S (ジャパン・マンモグラフィ・サンデー)

10 月 18 日は日曜日に乳がん検診を受けられる日です。市内では我孫子聖仁会病院で受けられます。（要予約）



▲J.M.S

令和 9 年 1 月末まで！
予約はお早めに！



▲我孫子市
乳がん検診



▲がん情報サービス
ブレスト・アウェアネス

問合せ 我孫子市健康づくり支援課(保健センター) 04-7185-1126