

検診は2年に1度は
受けましょう！
♡

乳がんしきゅうけいと子宮頸がん
がん検診無料クーポン券つき
女性のためのがん検診手帳

この手帳は、乳がんと子宮頸がんの検診を受けるための説明書です。

この手帳を送られた方は「無料で」がん検診を受けられます。

はじめに—— がんがまだ「^ひ他人^と事^{ごと}」のあなたへ

私たちの2人に1人近くが、がんになり、3人に1人が、がんで命を落としています。65歳以上では、2人に1人が、がんで亡くなっています。

この割合は世界のトップレベルで、日本は、世界有数の「がん大国」といえるのです。だれでも、がんで死にたくはないはずですが、では、いったいどうすればよいのでしょうか？

まずは、この手帳を読んでください。そして、同封の「がん検診無料クーポン券」を使って、乳がんと子宮頸がんの検診を受けてください。それが、世界一安くて、そのくせ、とっても有効な、「がんで命を落とさないための特効薬」なのです。



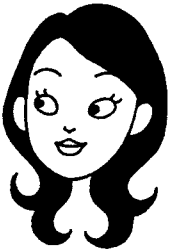
「乳がん」って、なに？

乳がんは、女性ホルモンの^{しげき}刺激を受けてできる^{にゅうせん}乳腺(=^{がいぶんびつ}お乳をつくる外分泌組織)のがんで、40代後半にもっとも発生しています。

女性にできるがんのなかで、一番多く、年間4万人が、乳がんになっています。

日本女性の20人に1人がかかる計算です。マンモグラフィー（^{にゆうせん}乳腺専用のレントゲン）を使った検診を、40歳以上で、2年に1度受けることが勧められます。

「子宮頸がん」って、なに？



子宮がんは、^{たいじ}胎児を収める^{しきゅうたいぶ}子宮体部にできる「^{しきゅうたい}子宮体がん」と、子宮の出口の部分にできる「^{しきゅうけい}子宮頸がん」に分かれます。

子宮にできる7割がたが、子宮頸がんで、子宮がん検診は、ふつう子宮頸がん検診をさします。

子宮頸がんは、ヒトパピローマウイルスの^{かんせん}感染が主な原因とされ、過去20年でみると、20～30代に急増しています。

しかし、子宮頸がんは、がん検診が最も有効ながんです。検診は、綿棒などで、子宮頸部の細胞をこすり取るだけで、いたって簡単、もちろん、個人差はありますが、ほとんど痛くもかゆくもありません。20歳以上で、2年に1度受けることが勧められます。

女性なら、受けなきゃソン！ がん検診

子宮頸がん検診、乳がん検診は、大腸がん、胃がん、肺がん検診と並んで、検診がとりわけ有効ながんです。検診が有効な5つのがんのうち、2つが、女性のがんです。

しかも、子宮頸がん、乳がんは、ウイルス感染や女性ホルモンが関係しているため、他のがんとちがって、30～40歳代の若い世代に多いがんです。そして、年間1万人以上の女性が、この2つのがんで命を落としているのです。

検診の効果のほどは実証^{じっしょう}済みで、欧米では、8割以上の女性が、乳がん検診、子宮頸がん検診を受けているほどです。人間ドックなどでがん検診を受ける場合、医療機関によっては非常に高額な場合もありますが、同封の「がん検診無料クーポン券」を使えば、こんなに有効な検診を、無料で受けることができます。

ただし、2年に1度、継続的に検診を受け続けることが大事ですので、お忘れなく。さあ、女性なら、受けなきゃソン！ がん検診！



がん検診無料クーポン券つき 女性のためのがん検診手帳 目次

◎はじめに——がんがまだ「他人 ^ひ 事 ^{ごと} 」のあなたへ	2
◎「がん検診無料クーポン券」の使い方	6
◎乳がんの「セルフチェック」って、なに？	8
◎なぜ、「乳がん」・「子宮頸がん」の検診は効果的なのか——7つの理由	9
◎がんを知って、がんと向き合う——がんに関する7つの誤解 あなたや、あなたの家族、大切な人たちの健康を守るために、ぜひお読みください。 がんについての7つの誤解をまとめました。	24
◎あなたのメモ欄 検診日、結果郵送日、検診機関の住所・電話番号・担当医、今後の検診の予定、 がんをもっと知るための「インターネット」紹介など	39
◎あなたの地域の相談支援センター一覧	45
◎あなたの地域の検診機関一覧	47
◎この手帳の目的	裏表紙

無料で「乳がん」と「子宮頸がん」のがん検診が受けられる「クーポン券」

あなたがお住まいの地域で受けられる
「検診機関」に、「がん検診無料クーポン券」を持って、直接、検診に行く場合

あなたがお住まいの地域で受けられる
「検診機関」に予約する場合

あなたがお住まいの地域以外で受けられる
「検診受診機関」をご希望の場合

注意!

「検診機関」は手帳の最後に一覧表がありますのでご覧ください。

「乳がん検診」は前年度に(昨年4月2日から今年4月1日までのあいだに)40歳、45歳、50歳、55歳、60歳になった女性のみなさんを、「子宮頸がん検診」は前年度に(昨年4月2日から今年4月1日までのあいだに)20歳、25歳、30歳、35歳、40歳になった女性のみなさんを対象にしています(つまり、40歳になった方は両方を受診できます)。

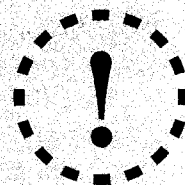
の使い方をお知らせします。（「クーポン券」はこの手帳と同じ封筒に同封されています。）

病院で受付をすませ、時間が来たら検診を受ける（診察時間は10～20分です）。

予約した日時に検診を受ける（診察時間は10～20分です）。

まず、あなたがお住まいの市区町村の***課にお問い合わせください。電話：0000-00-0000

約*週間後、検診の結果を、郵便で、お一人おひとりにお知らせします。

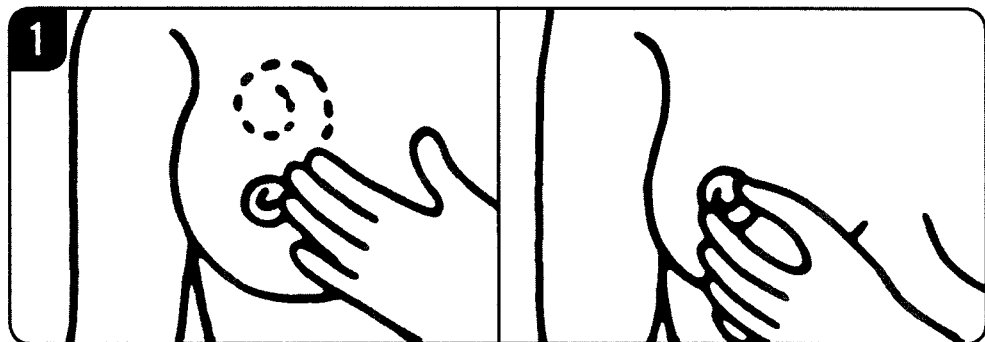


同封の「がん検診無料クーポン券」には有効期限があります。券面に記載の有効期限内に必ず使用してください。

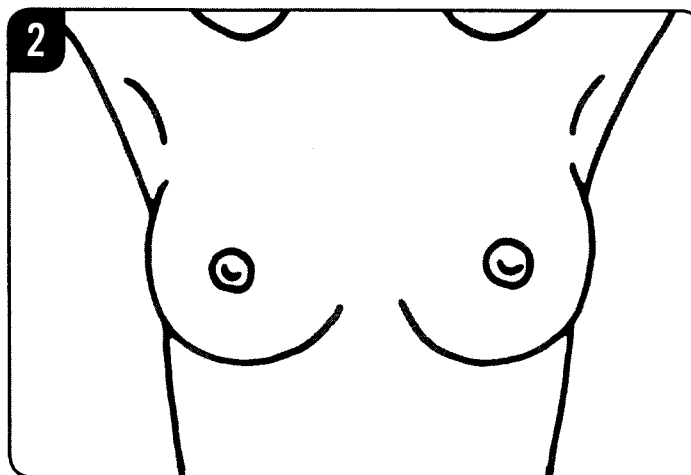
乳がんの「セルフチェック」って、なに？

今日からやってみよう、乳がんセルフチェック!!
乳がんの半分近くが、乳首より上の外側にできます。

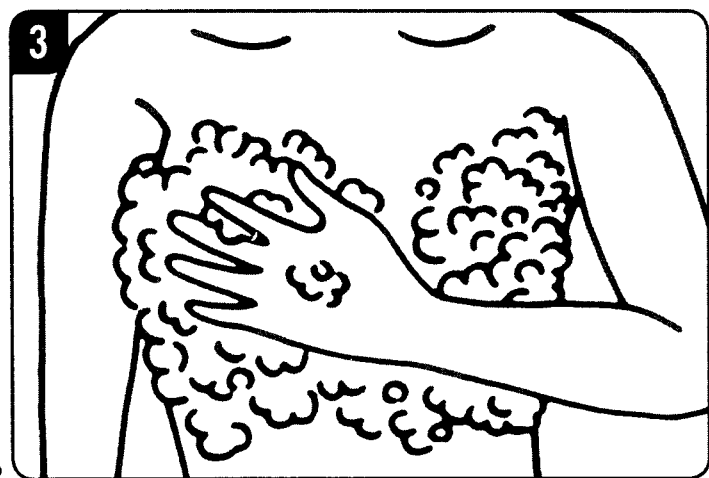
乳がんは、ただひとつ、「自分でも見つけれられる」がんです。タレントで、「がんに関する普及啓発懇談会」の委員である山田邦子さんも、テレビ番組のなかで、セルフチェックをして、乳がんを早期に発見されました。でも、セルフチェックだけではたりません。マンモグラフィーも必要ですので、「がん検診」をお忘れなく。



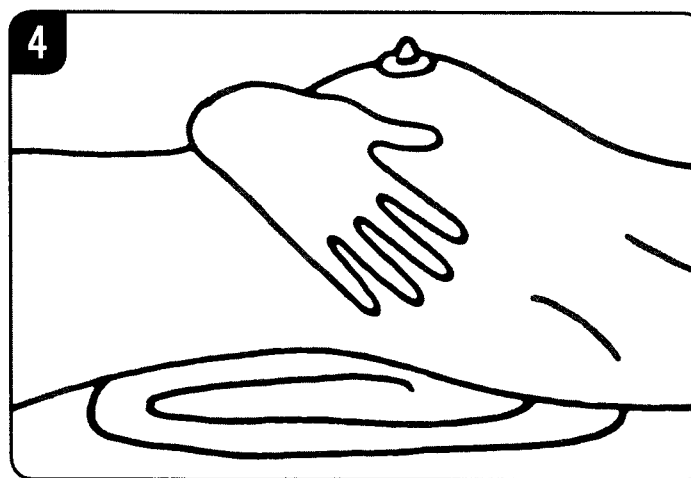
反対の手の指で、乳房と脇の下にしこりがないか、乳首をつまんで^{ぶんびつぶつ}分泌物がないかどうかチェック!



乳がんが進行すると、乳房のひきつれや左右差など、見た目でもわかります。鏡の前で、さっそく、チェック!



お風呂では、スポンジやタオルを使わず、泡立てた石けんなどをつけて、手と指でチェック!



^{あおむ}仰向けになって、肩の後ろにタオルを敷いて乳房を平たく広がるようにして、乳房や^{わき}脇の下のしこりをチェック!