

がんを知ろう

# おっぱい2つとってみた がんサバイバーの声

参加  
無料

日時

2024. **10.5** 土 10:00-11:30 開場 9:45～

会場

石狩市総合保健福祉センターりんくる  
2F 交流活動室  
(石狩市花川北6条1丁目41番地1)

定員

100名



手話通訳・要約筆記による情報保証があります

## 申し込み方法

WEB 又は電話からお申し込み下さい  
2024 9.2<sup>月</sup> - 10.3<sup>木</sup>

### WEB の場合



2次元コードより申込みフォームに必要事項を入力してください。

### 電話の場合

石狩市  
健康推進部  
健康推進課

**0133-72-3124**

受付時間 平日 8:45～17:15

【聴覚や発語に障がいがある方】

FAX **0133-75-2270**

## プログラム

講師による

乳がんについての講話

- ・乳がんの疫学的な情報
- ・体験談

診断されるまでの経過

生活の変化、取材する側から  
当事者側の気持ちの変化 等

石狩病院による

乳がん検診の啓発

- ・がん検診の大切さ 等

### 個別乳がん検診受付

石狩病院の個別検診  
(乳がん検診) の受付

### 骨密度測定

事前申込み制

※申込みは左記の WEB 又は電話から  
※聴覚や発語に障がいのある方は FAX から

定員 **15名**

講演会終了後からの測定です

講師



HTB北海道テレビ放送株式会社  
東京支社 編成業務部長

**阿久津 友紀 氏**

著書 「おっぱい2つとってみた」  
がんと生きる、働く、伝える  
北海道新聞社 (2022年10月発売)

主催 石狩市

協力 社会医療法人 ピエタ会 石狩病院

この事業は、北海道がん対策基金からの助成金を活用して  
行っています。

# ブレスト・アウェアネス

を知っていますか？

ブレスト・アウェアネスとは「**乳房を意識する生活習慣**」のことです。

女性をご自分の乳房の状態に日ごろから関心を持ち、乳房を意識することは、乳がんの早期発見・早期診断・早期治療につながる、女性にとってとても重要な生活習慣です。

ブレスト・アウェアネスの**4つのポイント**を生活習慣に取り入れ、

乳がんの早期発見、早期治療につなげましょう。

## ブレスト・アウェアネスの4つのポイント

見て、触って、感じて

1

自分の乳房の  
状態を知る

着替えや入浴中などの  
ちょっとした機会に自分の  
乳房を見て、触って、感じ  
てみましょう。

いつもと変わらないか

2

乳房の変化に  
気をつける

「いつもと変わらないか  
な」という気持ちで取り  
組みましょう。

乳房の変化に気づいたら

3

すぐに医師へ  
相談する

乳房にしこりや皮膚の引  
きつれなどの変化に気づ  
いたら、すぐに専門医の  
診察を受けましょう。

40歳になったら

4

2年に1回  
乳がん検診を  
受ける

まだ自覚症状として現れ  
ない、早期のがんを発見す  
る事が可能です。定期的に  
検診を受けましょう。

石狩市では検診を実施しています！

## 乳がん検診

検査内容 マンモグラフィ

対象 40歳以上の女性

受診間隔 2年に1回

マンモグラフィ検査では、手で触れることができない小さなしこりや早期のがんを発見することができます。検査では、乳房を左右片方ずつ、フィルム台とプラスチック板ではさみ、できるだけ薄くして撮影するため、多少の痛みを伴う場合があります。生理前はホルモンの関係で乳房が張って痛む場合もあるので、生理が始まってから2～3日目以降に受けると良いでしょう。また、体の緊張を解きリラックスすることによって痛みが減少することもあります。

※検診で「精密検査が必要」となった場合は、必ず医療機関で精密検査を受けてください。

お問合せ

石狩市 健康推進部 健康推進課

☎ 0133-72-3124

石狩市成人健診の  
ご案内 HP



石狩市健診  
WEB 受付

