



# お口の健康保っていますか？



歯周病は、**歯を失う原因の第1位**です。歯周病が進行すると、歯を失うだけでなく、糖尿病や心筋梗塞、認知症などのリスクを高めると言われています。また、歯周病はひどくなるまで自覚しにくい病気です。お口の健康を保つために早期発見に努めましょう。なお、受診の際は直接歯科医院に電話で予約してください。

	対象者(有効期間)	自己負担金
2歳児歯科健診	2歳のお誕生日後に受診券を郵送(満2歳～満3歳未満)	無料
妊婦歯科健診	妊娠届出時に受診券を交付(概ね妊娠32週まで)	
成人歯科検診	今年度40、50、60、70歳を迎える方に受診券を郵送(令和3年2月28日まで)	

※対象の方に受診券を発行しています。



# 女性のがん検診のお知らせ



潮来市では、乳がん・子宮頸がん検診について、医療機関での検診を実施しています。

## ◆検診内容◆

検診名	対象年齢	自己負担金
子宮頸がん検診	20歳以上の女性	2,000円
乳がん検診(超音波)	30～56歳の女性	1,000円
乳がん検診(マンモグラフィ)	40歳以上の女性(2年に1回)	2,000円

## ◆検診実施期間◆

令和3年2月28日(日)まで

## ◆受診方法◆

- ①かすみ保健福祉センターに電話(☎64-5240)で申込み
- ②受診券が届いたら医療機関に予約をし受診
- ③自己負担金は医療機関へ直接お支払い

※実施医療機関については、受診券と一緒に郵送しています。

※すでに申込みをし、お手元に医療機関検診受診券がある方は、再度申込みの必要はありません。



【お問合せ】かすみ保健福祉センター《ひまわり》 ☎64-5240

# 乳がん自己検診について

～月1回乳がんの自己検診を習慣にしましょう！～

乳がんは自分で発見できる数少ないがんの一つであり、自己検診が大切です。

乳房や脇の下などに異常を見つけたら、すぐに病院で診察を受けてください。

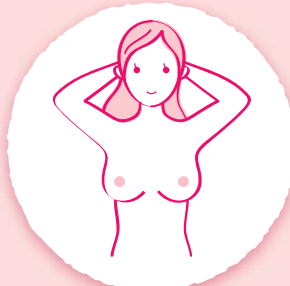
※しこりにならないタイプの乳がんもあり、早期発見できるのがマンモグラフィや超音波検査です。潮来市では、医療機関検診を実施しているので、ぜひご活用ください。

## ◆自己検診の方法◆

# マンマ チェック mamma check

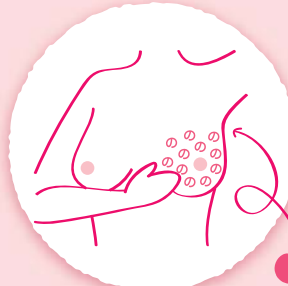


チェック  
**1** 両手を頭の後ろで組み  
色や形をよく見てみましょう



「くぼみ・ふくらみ」  
「ただれ・変色」  
「ひきつれ」  
はありませんか？

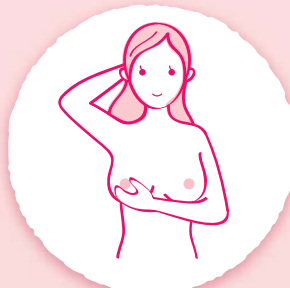
チェック  
**2** 乳房やワキの下を4本の指で  
「の」の字を書くように触りましょう



「しこり」は  
ありませんか？

ワキの下もよくcheck!

チェック  
**3** 乳頭を軽くつまんで分泌物  
が出ないか調べましょう



「血が混じった  
ような分泌物」  
は出ませんか？

チェック  
**4** 仰向けに寝て乳房を触って  
チェックしましょう



「しこり」は  
ありませんか？

乳房やワキの下などに異常を見つけたら、  
なるべく早く**乳腺(外)科**で診察を受けて下さい。



しこりがあるてもすべて  
が乳がんとは限りません

“しこり”にならないタイプの乳がんもあり、早期に発見できるマンモグラフィやエコー検査が有効です。

出典：認定NPO法人J.POSH（日本乳がんピンクリボン運動）