

予防 小学校6年～ 高校1年相当 **子宮頸がんワクチン**

HPV（ヒトパピローマウイルス）の感染がきっかけでおこる子宮頸がん。日本では、小学校6年～高校1年相当の女の子は公費でHPVの感染を防ぐワクチンを受けることができます。

がん検診で早期にみつけよう！

20歳～ 受診できます **子宮頸がん検診** 1年に1回
(子宮体がん検診は、医師が必要と認めた場合)

40歳～ 受診できます **乳がん検診** 2年に1回
 問診+マンモグラフィ
30才から超音波検診を受けることができます

大腸がん 年1回 **肺がん** 年1回
前立腺がんは血液検査でわかります

50歳～ 受診できます **胃がん** 2年に1回 **前立腺がん**

対象：●女性 ●男女共通 ●男性 **がん検診のお問い合わせは各市町村の窓口へ**

ブレスト・アウェアネス いつもの生活で、

- ①自分のおっぱいの状態はいつもどんな感じ？
- ②おっぱいの変化に気をつけてみる
- ③あれ？なんかへん…と思ったらすぐに乳腺外科へ。
- ④40歳になったら2年に1回乳がん検診♡

1 よく見る 鏡の前で、手をあげたり いろんな方向から

2 ふれる 指の腹で「の」の字を描くように触れ、しこりがないかチェック。脇の下も。

おっぱいの形の変化や赤みや腫れがないかチェック

ピンクリボン 10月はピンクリボン月間。
 ピンクリボン (Pink ribbon) は、乳がんの正しい知識を広め、乳がんの早期発見・早期診断・早期治療の大切さを伝え、乳がんになったひとをサポートする世界共通のシンボルマークです。

乳房を意識する。 **乳飲み児を抱くハニワ**
 日本でただひとつのハニワ
 日本でただひとつ、赤ちゃんにおっぱいをあげているハニワです。ひたちなか市埋蔵文化財調査センターで展示しています♡
ひたちなか市教育委員会所蔵

3 しぼる 乳輪から乳頭へ 搾乳するように しぼって、乳首から分泌物が出ないかをチェック。

4 あおむけで あおむけに寝た状態でも確認してみて。

40歳になったら、乳がん検診
 乳房エックス線検査のことです。乳房を平にして撮影します。

③ 超音波(エコー)検査
 40歳以下で検診を受ける場合は、超音波検査がおすすめです。個別でドックなどで受ける場合も。

男性乳がん

乳がんになるのは女性だけ？
 実は男性もなります。
 2019年の統計では、その年に新しく乳がんになった97,812人のうち女性は97,142人、男性は670人。女性に比べるとごく少数ですが男性も罹患します。
 その症状は、乳房にしこりができたり、乳頭がひきつれたり、出血があったり、皮膚がただれたり、脇の下にしこりができたりします。

部位別がん罹患数(例) 男性
出典：国立がん研究センター「がん情報サービス「がん統計」(全国がん登録)

検査は、問診・視触診、マンモグラフィ、乳房超音波検査など。治療の流れは女性乳がんの場合とほぼ同じです。病期(ステージ)ごとの乳がんの予後は女性乳がんと変わりありません。また家族に乳がんになった人がいる場合は、乳がんになるリスクが通常より高くなります。早期発見が肝心です。おや？変だなと思ったら、乳腺外科・外科のあるクリニックへ。

BC Tube【男性乳がん】男性の乳房にしこりができたらどうする？
(一社) BC Tube (https://bctube.org) の運営するBC大辞典では乳がんの詳しい情報がのっています。

参加団体リスト (順不同)

茨城県保健医療部健康推進課
 ひたちなか市健康推進課
 明治牛乳高場宅配センター
 第一生命保険(株)(水戸支社 勝田営業オフィス)
 (公社) 茨城県看護協会
 ヒスターズナウ☆つくば
 ピンクリボンクラブひたちのピンパッジ
 乳がん仲間の小さなおしゃべり会 momo♪
 ピアサポートいばらき
 水戸ヤクルト販売(株)
 日立ハイテククーガーズ
 日立 Astemo リヴァーレ
 リリー子ども&スポーツ専門学校
 チームコカ・コーラ
 世界ゆるスポーツ協会
 ひたちなか市レクリエーション協会
 ひたちなか市卓球連盟
 ひたちなか市綱引連盟
 JR水戸支社
 (公財) 日立市スポーツ協会
 (一社) 日本フリースタイルフットボール協会

レモネードスタンドって？
 When life gives you lemons, make lemonade
 「小児がん」は、1歳から14歳の子どもたちがかかるがんの総称。日本では年間2000~2300人の子どもたちが小児がん罹患しています(茨城県内では40人前後)。
 1996年1月18日にアメリカで生まれたアレックス・スコットちゃんは、誕生日の2日前に「神経芽腫」というがんにかかっていることがわかりました。4歳の時、テレビで子どもたちがレモネードスタンドでお小遣いを稼いでいる映像を見て「がんを治すためのお薬をつくる研究のお金を集めよう」とレモネードスタンドをはじめます。
 そのスタンドの名前は「小児がん患者のためのアレックス・レモネード・スタンド」(Alex's Lemonade Stand for Childhood Cancer)。1杯50セントで販売し、その時の売り上げは2000ドルになりました。
 彼女は亡くなる8歳のときまで、毎年レモネードスタンドを開き、集めた募金は小児がんの治療の研究のために使われました。賛同の輪はアメリカ中に広がり、世界に、そして日本にも広がっています。
 小児がん患者会ネットワーク・ヒスターズナウ☆つくばさんも、レモネードスタンドを開いています(会場内開催中！)。

協力
 NPO法人J-POSH 日本乳がんピンクリボン運動
 茨城県立中央病院・がん相談支援センター
 ひたちなか総合病院・がん相談支援センター

主催 (公財) ひたちなか市生活・文化・スポーツ公社/国営ひたち海浜公園
共催 ひたちなか市
後援 茨城県 ひたちなか市教育委員会 ひたちなか市スポーツ協会

発行/ひたちなか市総合体育館 ☎029-273-9370 茨城県ひたちなか市新光町49
 このリーフレットは令和5年度茨城県企画提案型がん対策推進事業からの補助金を受けて作成しました

健康スポーツフェスティバル 2023
 Pink ribbon Walk 2023

10.7 Sat. 10:00~15:00

気軽にスポーツを楽しんで健康になろう！
 内側にスタンプをおしてね

ひたちなか市 総合運動公園
 受付9:00から
 開会式9:40
(駐車場無料)

2 会場で開催!!

国営ひたち海浜公園
 開園9:30
 受付10:00から
(入園料無料日 駐車場有料)

ピンクリボンウォークは12:00-13:00