

# コロナ禍こそ、がん検診！

問い合わせ 健康づくり課 ☎229-3310 📠229-3346

コロナ禍でがん検診や検診後の精密検査を控える人が増えています。受診を控えることで、がんの発見が遅れてしまう可能性が高くなります。がんは自覚症状なく進行することが多いため、定期的な検診で、がんの早期発見・早期治療につなげましょう。津市では、7月からがん検診が始まっています。がん検診は“不要不急の外出”ではなく、

“必要な外出”です。検診の対象となる自覚症状のない人こそ、がん検診を受けましょう。

がん検診について、詳しくは広報6月16日号と同時期に配布の「令和4年度保存版 がん検診と健康診査のご案内」の冊子、または津市ホームページをご覧ください。

 津市がん検診



## 🎀 ブレスト・アウェアネスのすすめ 🎀

ブレスト・アウェアネスとは、日頃から自分の乳房を意識し、乳房の変化に気を付ける生活習慣のことです。コロナ禍で検診を控え、乳がんが進行してしまうケースが増えています。以下のポイントを意識して、ブレスト・アウェアネスを生活に取り入れましょう。

### ポイント1

#### 自分の乳房の状態を知る

日頃から、乳房を「見て」、実際に「触って」、変化がないか「感じる」ことを心がけましょう。



### ポイント2

#### 乳房の変化に気をつける

- 乳房の腫瘍の自覚  乳房の痛み
- 乳頭からの分泌物
- 乳頭や乳輪のびらん
- 乳房の皮膚のへこみや引きつれ



### ポイント3

#### 異変があればすぐに医療機関へ

乳房の変化に気付いたら、次の検診を待たずに、すぐ医療機関を受診しましょう。



### ポイント4


#### 乳がん検診を受ける

自覚症状がなくても、40歳になったら2年に1回、定期的に乳がん検診(マンモグラフィ)を受けましょう。



新型コロナワクチン接種後は、接種側の脇の下や首のリンパ節に反応性リンパ節腫大(ワクチン接種に伴う自然症状で良好な免疫反応)がみられることがあります。乳がん検診を受ける場合は、ワクチン接種前か、接種から少なくとも6～10週間の間隔を空けて受診することをお勧めします。

## 新型コロナワクチンに関する問い合わせ先

- 津市のワクチン接種の手続きや予約  
津市新型コロナワクチン接種予約・相談電話窓口  
(コールセンター)  
☎0120-059-550 (8時30分～18時、土・日曜日、祝・休日可)
- ワクチン接種前後の副反応に関する質問・相談  
三重県新型コロナウイルスワクチン副反応相談窓口  
☎224-3326 (24時間対応可)
- ワクチンの安全性、有効性など制度全般  
厚生労働省新型コロナワクチンコールセンター  
☎0120-761-770 (9時～21時、土・日曜日、祝・休日可)
- 津市ホームページ  
「新型コロナワクチン接種」  
 津市 ワクチン

