

## 区内の医療機関

### 練馬区乳がん検診実施医療機関

|    | 医療機関                                               | 乳腺診療 |
|----|----------------------------------------------------|------|
| 1  | <b>練馬総合病院</b><br>旭丘1-24-1 ☎03-5988-2246            | ○    |
| 2  | <b>浩生会スズキ病院</b><br>栄町7-1 ☎03-3557-2001             | —    |
| 3  | <b>小山クリニック</b><br>石神井町3-19-17 ☎03-3995-7031        | ○    |
| 4  | <b>じぶクリニック</b><br>石神井台7-22-3 ☎03-5903-1221         | ○    |
| 5  | <b>島村記念病院</b><br>関町北2-4-2 ☎03-3928-0071            | ○    |
| 6  | <b>大泉生協病院</b><br>東大泉6-3-3 ☎03-5387-3199            | —    |
| 7  | <b>つかさクリニック</b><br>東大泉1-28-6-3階 ☎03-5947-5800      | ○    |
| 8  | <b>関根ウィメンズクリニック</b><br>早宮2-24-10 ☎03-3931-5588     | ○    |
| 9  | <b>練馬駅前内視鏡・乳腺クリニック</b><br>練馬1-4-1-9階 ☎03-5912-1666 | ○    |
| 10 | <b>薬師堂診療所</b><br>南田中3-26-3 ☎03-3997-2657           | ○    |
| 11 | <b>練馬区医師会医療健診センター</b><br>高野台2-23-20 ☎03-5923-1771  | —    |

令和8年2月現在

### 乳房に気になる変化があったときは…

- 「乳腺外科」「乳腺科」などで乳腺の診療を行っています。「外科」で診療している場合もあります。
- 受診の際は、直接医療機関にご確認ください。

## 練馬区の乳がん検診

- ◆ **対象**  
練馬区在住で40歳以上の女性(当年度3月31日時点)かつ、前年度区の乳がん検診を受診していない方
- ◆ **検査内容**  
問診、マンモグラフィ検査(乳房エックス線撮影)  
※小山クリニックは視触診も実施
- ◆ **自己負担金**  
900円(窓口でお支払いください)
- ◆ **実施期間**  
通年
- ◆ **申込み方法**

### ① 医療機関で受診する場合

#### (1) 医療機関を選ぶ

「がん検診等のご案内」に同封の『がん検診実施医療機関等一覧表』でご確認ください。

#### (2) 電話等で申込み

受診を希望する医療機関に直接電話等で申込み。

### ② 練馬区医師会医療健診センターで受診する場合

#### インターネットで申込み

練馬区医師会ホームページ  
<https://yoyaku.nerima-med.or.jp>



または

#### 電話で申込み

練馬区医師会  
医療健診センター  
☎03-5923-1771



受診の際は、受診券(チケット)を忘れずにお持ちください

## 乳がん検診に関する問い合わせ

### ■ 検査内容について

練馬区医師会医療健診センター ☎03-5923-1771

### ■ 制度・受診券(チケット)等について

健康推進課成人保健係 ☎03-5984-4669

全ての女性に知ってほしい  
乳房を守るための大切な習慣

今日から始める  
ブレスト・アウェアネス



乳がんは、早期発見・早期治療により生存率の高いがんです。  
また、自分で見つけれられる可能性のある数少ないがんの一つです。

練馬区健康部健康推進課

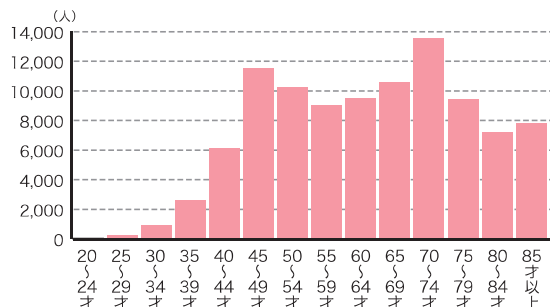
練馬区健康推進課健康づくり係 ☎03-5984-4624

令和8年2月発行

## 乳がんとは？

乳がんは、乳腺にできるがんで、30歳代後半から増加し、30歳代から60歳代の女性のがん死亡原因のトップです。

年代別 乳がんと診断された女性 (2021年)



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)  
\*上皮内がんをのぞく

### 乳がんの発症リスクが高い人

- ☐ 初潮年齢が早い、閉経が遅い
- ☐ 初産年齢が高い、出産歴がない、授乳歴がない
- ☐ 血縁者(特に母・姉妹・娘)に乳がんになった人がいる
- ☐ 閉経後の肥満
- ☐ 飲酒、喫煙、運動不足といった生活習慣

当てはまる人が必ずがんになるわけではありません。当てはまらない人でも乳がんになる可能性があります。



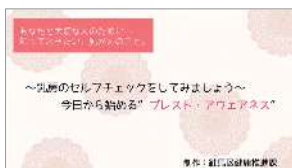
練馬区健康推進課 YouTube チャンネル

『ねりま健康ちゃんねる』



乳がんに関する動画を配信しています

- セルフチェックのポイント
- 乳がん ～気になるQ&A～
  - ・乳がん検診って どんことをするの？
  - ・30歳代編
  - ・気になる症状編 など



## ブレスト・アウェアネス ～4つのポイント～

乳がんを早期に診断するために、乳房を意識する生活習慣「ブレスト・アウェアネス」が大切です。

1

### 知る

普段から自分の乳房の状態を知っておきましょう。

2

### 気をつける

変化に気づけるよう、セルフチェックのポイントを知っておきましょう。

3

### 相談する

変化に気づいたときは、検診を待たずに乳腺外科などの医療機関を受診しましょう。

4

### 検診を受ける

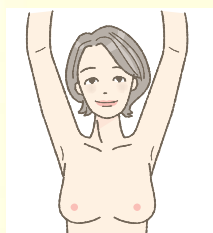
自覚症状がなくても、40歳を過ぎたら、2年に1回、定期的に検診を受けましょう。

## セルフチェックのポイント

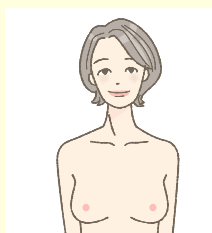
見て  
チェック

鏡に向かい、  
乳房の状態をチェック

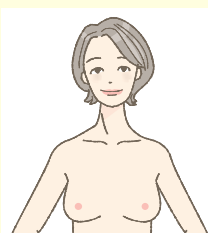
両腕を高く上げる



両腕をまっすぐに下ろす



両腕を腰に当てる



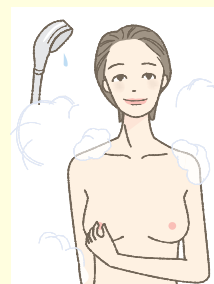
触って  
チェック

3～4本の指をそろえ、10円玉大の「の」の字を書くようにして、乳房全体をゆっくり触る(脇の下も)。

仰向けに寝た姿勢や、お風呂に入った時に石鹸のついた手で触るとしこりがわかりやすくなります。



※特に乳房の外側上部に注意



乳首を軽くつまんで、血液などの異常な分泌物がないかチェック

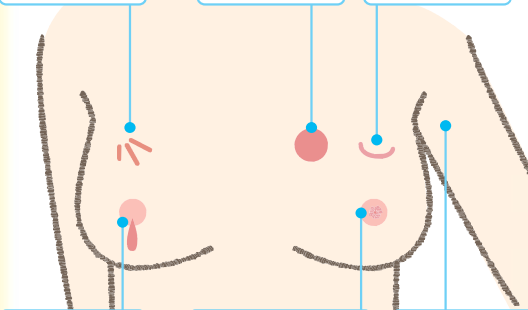
### こんな変化はありませんか？

乳房を見るときや触るときに注意すべき変化

皮膚が  
引きつれて  
いないか

乳房に  
しこりは  
ないか

皮膚に  
くぼみが  
ないか



乳首からの  
分泌物は  
ないか

乳頭や乳輪の  
皮膚がただれて  
いないか

脇の下に  
しこりは  
ないか

普段の自分の乳房の状態を知ること、初めて変化に気づくことができます。「いつもと変わりはないかな」という気持ちで、見たり触ったりしてみましょう。