

# 乳がん・子宮がん 予防キャラバン

保健師が皆さまのもとへお伺いし、乳がんと子宮がんについてお伝えします！

帯広市民の死因 第1位はがんです。

乳がん・子宮がんは、他のがんと違い、若い世代の女性にも多いがんです。

結婚や出産、性生活に影響することもあり、若いうちから正しい知識を持ち、

予防していくことが大切です。

自分自身やご家族の大切なからだや命を守るため、女性特有のがんについて学んでみませんか？

内容（60～90分程度、ご希望に合わせて実施します）

## 乳がん・子宮がんQ&A

がんの予防は正しい知識を知ることから。  
原因や注意すべき症状などをお伝えします。

## おうちでやってみよう!! 乳がん自己触診法

乳がんは自分で発見することもできるがんです。  
自己触診法の手順とポイントをご紹介します。

例

## 乳がんモデル触診体験

乳房の『しこり』とはどのような感触なのか、  
乳がんモデルに触って確かめてみましょう。

## Let's Go がん検診

帯広市で行っている乳がん・子宮がん検診の  
受診の仕方や内容などをお伝えします。

## 開催の流れ

### お申込み

- ・開催希望日の30日前までに健康推進課へお申込みください。

(希望日時、場所、人数などを伺います)

### 事前打ち合わせ

- ・内容や当日の流れなどの打ち合わせを行います。
- ・依頼者様は会場のご用意をお願いします。

### 開催

- ・当日は保健師1～2名(参加人数、実施内容により異なります)がお伺いします。
- ・講師料はかかりません。

## 【お問い合わせ・お申込み先】

帯広市 市民福祉部 健康保険室 健康推進課 (帯広市東8条南13丁目1 保健福祉センター内)

電話 : 0155-25-9721 FAX : 0155-25-7445 MAIL : public\_health@city.obihiro.hokkaido.jp

※感染症の流行状況等により、中止や日程変更が必要となる場合があります。