

乳がん検診についての区市町村の問合せ先

お住まいの地域によって、がん検診の対象年齢や実施時期などが異なります。詳しくは、下記のお住まいの区市町村のがん検診当部署にお問い合わせください。

| 区市町村 | がん検診当部署                | 電話番号                                              |
|------|------------------------|---------------------------------------------------|
| 千代田区 | 保健福祉部健康推進課             | 03-5211-8171                                      |
| 中央区  | 福祉保健部健康推進課健康事業係        | 03-3546-5397                                      |
| 港区   | みなと保健所 健康推進課           | 03-6400-0083                                      |
| 新宿区  | 健康部健康づくり課健診係           | 03-5273-4207                                      |
| 文京区  | 保健衛生部健康推進課             | 03-5803-1229                                      |
| 台東区  | 保健サービス課母子成人保健担当        | 03-3847-9481                                      |
| 墨田区  | 福祉保健部保健衛生担当健康推進課       | 03-5608-8514                                      |
| 江東区  | 江東区健康部(保健所)健康推進課健康づくり係 | 03-3647-9487                                      |
| 品川区  | 健康推進部健康課保健衛生係          | 03-5742-6743                                      |
| 目黒区  | 健康推進部健康推進課成人保健係        | 03-5722-9589                                      |
| 大田区  | 健康政策部健康づくり課検診事業担当      | 03-5744-1265                                      |
| 世田谷区 | 世田谷保健所健康企画課            | 03-5432-2447                                      |
| 渋谷区  | 健康推進部地域保健課健康推進係        | 03-3463-2412                                      |
| 中野区  | 健康福祉部保健企画課区民健診係        | 03-3382-2429                                      |
| 杉並区  | 杉並保健所健康推進課健診係          | 03-3391-1015                                      |
| 豊島区  | 保健福祉部地域保健課保健事業グループ     | 03-3987-4660                                      |
| 北区   | 健康政策課健康政策係             | 03-3908-9016                                      |
| 荒川区  | 健康部保健予防課成人健診係          | 03-3806-0321                                      |
| 板橋区  | 健康生きがい部健康推進課成人健診係      | 03-3579-2312                                      |
| 練馬区  | 健康部健康推進課成人保健係          | 03-5984-4669                                      |
| 足立区  | 衛生部データヘルス推進課           | 03-3880-5121                                      |
| 葛飾区  | 健康部健康推進課               | 03-3602-1268                                      |
| 江戸川区 | 健康部健康推進課健診係            | 03-5662-0623                                      |
| 八王子市 | 健康医療部成人健診課             | 042-620-7428                                      |
| 立川市  | 福祉保健部健康推進課予防健診係        | 042-527-3272                                      |
| 武蔵野市 | 健康福祉部健康課健康増進係          | 0422-51-7006                                      |
| 三鷹市  | 健康福祉部健康推進課健康診査係        | 0422-24-8571                                      |
| 青梅市  | 健康福祉部健康課               | 0428-23-2191                                      |
| 府中市  | 福祉保健部健康推進課             | 042-368-5311<br><small>(音声ガイダンスに続き[2]を押す)</small> |
| 昭島市  | 保健福祉部健康課健康係            | 042-544-5126                                      |
| 調布市  | 福祉健康部健康推進課             | 042-441-6100                                      |
| 町田市  | 保健所健康推進課成人保健係          | 042-725-5178                                      |
| 小金井市 | 福祉保健部健康課               | 042-321-1240                                      |
| 小平市  | 健康福祉部健康推進課予防担当         | 042-346-3700                                      |
| 日野市  | 健康福祉部健康課               | 042-581-4111                                      |
| 東村山市 | 健康福祉部健康増進課             | 042-393-5111                                      |
| 国分寺市 | 健康部健康推進課               | 042-321-1801                                      |

| 区市町村      | がん検診当部署         | 電話番号                                       |
|-----------|-----------------|--------------------------------------------|
| 国 立 市     | 健康福祉部健康まちづくり戦略室 | 042(572)6111                               |
| 福 生 市     | 福祉保健部健康課健康管理係   | 042-552-0061                               |
| 狛 江 市     | 福祉保健部健康推進課健康衛生係 | 03-3488-1181                               |
| 東 大 和 市   | 健康いきいき部健康推進課    | 042-565-5211                               |
| 清 瀬 市     | 生涯健康部健康推進課健康推進係 | 042-497-2075                               |
| 東 久 留 米 市 | 福祉保健部健康課        | 042-477-0013                               |
| 武 蔵 村 山 市 | 健康福祉部健康推進課      | 042-565-9315                               |
| 多 摩 市     | 健康福祉部健康推進課      | 042-376-9139                               |
| 稲 城 市     | 福祉部健康課          | 042-378-3421                               |
| 羽 村 市     | 福祉健康部健康課        | 042-555-1111<br><small>(内線623-626)</small> |
| あきる野市     | 健康福祉部健康課健康づくり係  | 042-558-1183                               |
| 西 東 京 市   | 健康福祉部健康課事業調整係   | 042-438-4021                               |
| 瑞 穂 町     | 福祉部健康課健康係       | 042-557-5072                               |
| 日 の 出 町   | いきいき健康課         | 042-588-5426                               |
| 檜 原 村     | 福祉けんこう課けんこう係    | 042-598-3121                               |
| 奥 多 摩 町   | 福祉保健課健康係        | 0428-83-2777                               |
| 大 島 町     | 福祉けんこう課けんこう係    | 04992-2-1482                               |
| 利 島 村     | 住民課             | 04992-9-0013                               |
| 新 島 村     | さわやか健康センター      | 04992-5-1856                               |
| 神 津 島 村   | 保健医療課保健センター係    | 04992-8-0010                               |
| 三 宅 村     | 福祉健康課健康係        | 04994-8-2121                               |
| 御 蔵 島 村   | 総務課民生係          | 04994-8-2121                               |
| 八 丈 町     | 福祉健康課           | 04996-2-5570                               |
| 青 ケ 島 村   | 総務課             | 04996-9-0111                               |
| 小 笠 原 村   | 村民課住民係          | 04998-2-3113                               |

※2024(令和6)年7月現在

東京都のがん検診ポータルサイト

受けよう!がん検診 検索



このリーフレットは、発行日現在の厚生労働省「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」内容に基づいて作成しています。

2024(令和6)年9月発行  
編集・発行 東京都保健医療局保健政策部  
健康推進課成人保健担当  
電話 03(5320)4367  
登録番号 (6)80



乳がん検診を受けましょう。

東京都乳がん検診普及啓発事業公式キャラクター モモ

40歳から2年に1回  
乳がん検診を受けましょう。

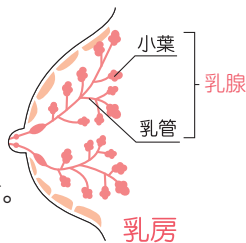
日本人女性の9人に1人になるという乳がん。早期発見・早期治療による10年後の相対生存率は90%以上です。2年に1回の定期的な乳がん検診の受診と日頃から乳房に変化がないかをチェックする習慣が大切です。

このマークは目の不自由な方のための「音声コード」です。

東京都 東京都医師会 東京都保険者協議会



乳がんは、乳腺にできるがんです。  
乳房には小葉(母乳を作る場所)と乳管(母乳の通り道となる管)があり、小葉と乳管をまとめて乳腺といいます。



## 乳がんの発症リスクが高い人

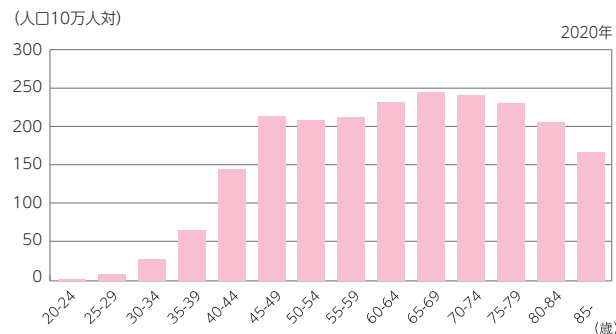
- ☐ 初潮年齢が早い、閉経が遅い
- ☐ 初産年齢が高い、出産歴がない、授乳歴がない
- ☐ 血縁者(特に母・姉妹・娘)に乳がんになった人がいる
- ☐ 閉経後の肥満
- ☐ 飲酒、喫煙、運動不足といった生活習慣

当てはまる人が必ず乳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。

乳がんになる人は30歳代後半から増加し、40歳以上の年代に多く、40歳代、50歳代の女性の**がん死亡原因のトップ**です。  
しかし、早期発見・早期治療による10年後の相対生存率は**90%以上**です。

(出典:公益財団法人がん研究振興財団「がんの統計2023」)

## 乳がんになった人の割合(全国・女性)



※上皮内がんを除く  
※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)



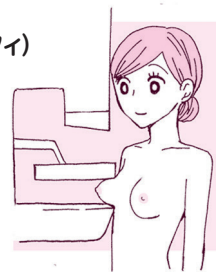
「乳がん=しこり」と思われていますが、小さながんはしこりとして触れません。  
自覚症状がなくても、**40歳から2年に1回、定期的に**乳がん検診を受診することが大切です。

## 検診の内容

### ● 質問(問診)

### ● 乳房エックス線検査(マンモグラフィ)

乳房専用のエックス線装置で、左右の乳房を片方ずつ挟み、乳房を圧迫して平坦にしてエックス線写真を撮ります。



- 圧迫する時間は片側数十秒ほどです。
- 月経前1週間を避けると痛みが少ないと言われています。
- 圧迫することで、異常を見つけやすくなり、放射線による被ばく量を減らすことが可能です。

## 検診はどこで受けられる?

### ● お住まいの区市町村

### ● 職場の検診(実施しているか、各職場にご確認ください)

### ● 人間ドック など

検診で「**要精密検査**」となった場合は、**必ず精密検査を受けてください。**※

※検診では、がんではないのに「要精密検査」と判定される場合や、がんがあるのに見つけれない場合があります。

乳がん・乳がん検診についての詳細はこちら

女性 健康を支援するポータルサイト

大切な、わたしのからだ。チェックしよう。ケアしよう。



乳がんを早期に発見するためには、日頃から乳房の状態を意識する生活習慣=「ブレスト・アウェアネス」が大切です!※  
※検診対象世代ではなくても大切です

- ① 普段から乳房をチェックして、**自分の乳房の状態や月経周期による変化※**を知っておきましょう。  
※月経前に乳房の張りを感じ、月経後半には張り感が減少していきます。
- ② 乳房の変化に気を付けましょう。
- ③ 気になる変化に気づいたときには、検診を待たずに**すぐに乳腺外来のある医療機関を受診**しましょう。
- ④ 自覚症状がなくても、**40歳から2年に1回、定期的に検診を受診**しましょう。

## 見るときのポイント

鏡に向かい次の姿勢を取り、乳房の変化をチェック

両腕を高く上げる 両腕をまっすぐに下ろす 両腕を腰にあてる



こんな変化はありませんか?

☐ ひきつれ ☐ くぼみ ☐ ただれ

## 触るときのポイント

- ・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
- ・特に乳房の外側上部に注意
- ・脇の下もチェック

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

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



※特に乳房の外側上部に注意

こんな変化はありませんか?

☐ 乳房のしこり ☐ 脇の下のしこり ☐ 乳首からの分泌物