

＼受けて保とう健康女子！／

女性におすすめしたい 厚木市の検診

女性は女性ホルモンの影響を受け、ライフステージごとに心や身体に女性特有の様々な健康課題が生じがちです。厚木市では女性が気を付けたいがんや疾病を早期発見するための検診を実施しています。定期的に検診を受けて、“健康女子”を保ちましょう。



20歳
から

check

01

子宮がん検診

- 毎年
- 集団検診または個別検診
- 細胞診



20歳代から増加しています！

子宮頸がんは20歳代後半以降から増え、特に30歳代から40歳代で増加傾向にあるがんです。早期はほとんど自覚症状がありません。定期的な検診を受け、早期に発見することで、子宮を温存した治療を受けられる可能性があります。

40歳
から

check

02

乳がん検診

- 2年に1回
- 集団検診または個別検診
- マンモグラフィ



セルフチェック(自己触診)も習慣に

セルフチェックを習慣にすると1cmの大きさのしこりにも気付けるようになります。乳がんのしこりの発生から1cmまで約5年、2cmになるまでは約8年と言われています。30歳代後半から急激に増えるがんでもありますので、定期的にセルフチェックしましょう。

check

03

骨粗しょう症検診

- 今年度、40・45・50・55
60・65・70歳になる方
- 個別検診
- 骨量測定（X線）



骨密度のピークは20歳頃まで

骨密度は20歳頃をピークに低下していきます。閉経後は女性ホルモンが少なくなり、骨粗しょう症がより生じやすくなります。骨密度の維持には、カルシウムやビタミンDの摂取、適度な運動や睡眠が大切です。

厚木市では他にも様々な検診を実施しています

裏面もチェック

参考資料：神奈川県ホームページ「未病女子navi」、日本乳がんピンクリボン運動ホームページ、かながわ健康財団冊子「女性のがん」

厚木市健康医療課

健診・予防係

TEL (046) 225-2201 (平日 9時～17時)

〒243-0018

厚木市中町1-4-1 厚木市保健福祉センター 2階