



# KOHOKU 11

広報よこはま港北区版 No.325 2024

広報よこはま  
港北区版を  
スマホで読む



港北区 X



## まさか自分が“乳がん”に!?

ブレスト・アウェアネスを始めて自分らしく生きよう

乳がんは日本女性の  
がん罹患率

# 1位

※1

乳がん患者は

# 30歳

から急増する

※1

診断ステージI期の  
5年生存率

# 98.9%

※2

### 早期発見が 大事

※1 出典:国立がん研究センター「がんの統計 2024」(2019年データに基づく)

※2 出典:国立がん研究センター「院内がん登録2014-2015年5年生存率集計」(2023年3月発表)



### 乳がん経験者に聞いてみよう!

港北区在住 **丸橋 真生さん**

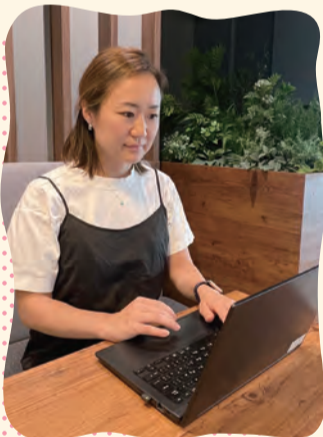
- 第1子の育児休業復帰後に受けた人間ドックでがんと診断。31歳で乳がん経験者となる。
- 現在は会社員の傍ら、病気や女性のキャリア形成について発信中。

#### 区民へのメッセージ

いつも必ず訴えるのは「1年に1回は自分を一番にする日を作る大切さ」です。つまり、どんなに忙しくても**検査を受ける**ことです。

乳がんは早期発見することで助かる命が多くあります。乳がんの治療中でも仕事や出産ができるという、希望につながる発信ができたと思っています。私の発信が、自分自身や家族の身体を大切にできるきっかけになれば嬉しいです。

#### 乳がん発見のきっかけは何ですか?



仕事は多忙、子育て中…。**自分のための時間**はありませんでした。体調不良をきっかけに、3年ぶりに休暇を兼ねて人間ドックを受けました。そこで右胸に腫瘍が見つかり、**乳がん**の告知を受けました。

#### 仕事・子育て・治療はどう両立しましたか?



仕事も子育ても100点を目指すことが働くママだと思っていましたが、乳がんを経験したことで、100点をを目指すことをやめました。治療開始から5年を過ぎたので、次の5年も…と近い将来の目標を立て、一人で頑張らずに自分の目標や気持ちを共有し、**周りのサポートを頼る**ようにしています。

#### 丸橋さんゲスト出演! 港北区内のトークイベントに 参加してもらいました

9月のがん征圧月間に合わせたイベントを開催しました。乳がん触診体験やトークイベントを通して、参加者からは「他人事ではないと思った」「家族に伝えたい」という声が聞かれました。



トークイベント  
情報を見る



## ブレスト・アウェアネス

### 乳房を意識した生活習慣

ブレスト・アウェアネスを  
詳しく知る



1 自分の乳房を知る



2 乳房の変化に気づく



しこりや赤み、くぼみ 等

3 変化に気がついたらすぐ受診



4 定期的に乳がん検診へ



乳がんを詳しく知る



市のがん検診情報を見る



● 問合せ 福祉保健課 健康づくり係 ☎ 045-540-2362 ☎ 045-540-2368

### 港北区役所

〒222-0032  
港北区大豆戸町 26-1  
☎ 045-540-2323(代表)  
☎ 045-540-2227

### 開庁日

なるべく電車・バスで  
ご来庁ください

月～金曜(祝休日・年末年始除く) 8時45分～17時  
第2・4土曜 9時～12時  
(戸籍課・保険年金課・子ども家庭支援課の一部の窓口)

### 港北区のデータ

(2024年  
10月1日現在)

人口 365,316  
世帯数 183,420