

今日から私も

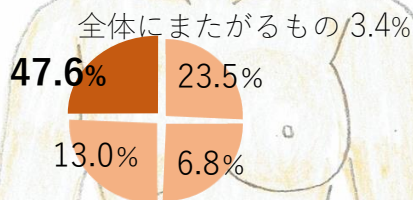
ブレスト・アウェアネス！

女性が自分自身の乳房に関心を持ち、意識して生活することを「**ブレスト(乳房)アウェアネス(気づき)**」といいます。

女性のがんで最も多い乳がんの対策のために、世界的に広まってきた考え方です。

乳がんは自分で発見でき、早期発見で90%以上が治るがんです。

《乳がんが発生しやすい部位》



出典：全国乳がん患者登録調査報告

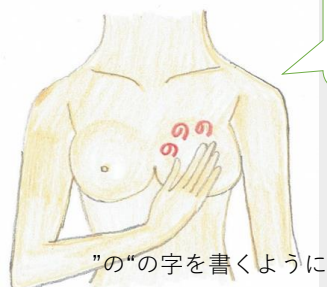
♡ 4つのポイント ♡

① 自分の乳房の状態を知る

～見て、触って、感じる～

- ・入浴時、就寝前、着替えをするとき
- ・肌のお手入れのついでに

気軽に生活の習慣に乳房を意識すること
をとり入れるだけ（しこりを探すという意識は不要）



何も変化がないことを
確認するために

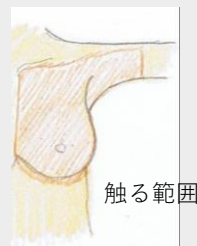
♡乳房セルフチェック



日本乳がんピンクリボン運動
「マンマチェック」

② いち早く乳房の変化を知る

- ・しこりの自覚
- ・乳頭からの分泌物
- ・乳頭や乳輪部のびらん（ただれ）
- ・表面のくぼみやひきつれ
- ・わきの下のリンパ節の腫れなど



ふだんの自分の乳房の
状態を知っていると、
変化にすぐ気づける

③ 乳房の変化に気づいたら、 すぐ専門医に受診する

検診を待たずに



④ 定期的に乳がん検診を受ける



2年に1回
偶数年齢で
(年度末時点)

♡女性の健康情報



女性の健康推進室
「ヘルスケアラゴ」
(厚生労働省監修)

【お問い合わせ・相談】

豊川市保健センター 健康管理係 0533-95-4802