

今日からはじめる「ブレストアウェアネス」

ブレストアウェアネスとは、

ご自分の乳房の状態に日頃から関心を持ち、「乳房を意識した生活」を送ること。

乳がんの早期発見・早期治療につながる大切な生活習慣を身につけましょう。

4つのポイント

2年に1回 マンモグラフィ検査を受診しましょう。

40歳になったら、
2年に1回
乳がん検診を受診

- ・着替えや入浴の際に自分の乳房を確認しましょう。
- ・つままず、指を揃えてなでるように触ります。

見て、触って、
感じる

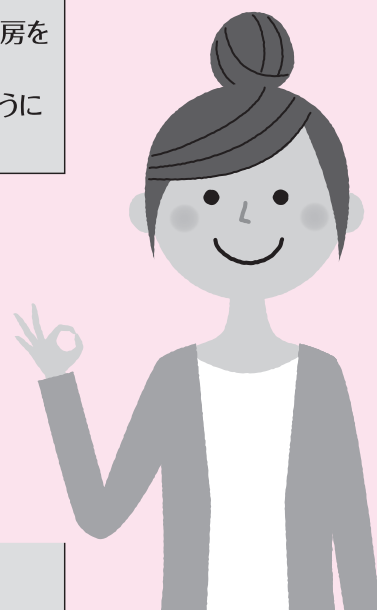
乳房の変化に
気づいたら
すぐ病院へ

乳房の変化に
気をつける

乳房の変化に気づけば、
すぐに医療機関(乳腺科)を
受診しましょう。

チェックすべき変化

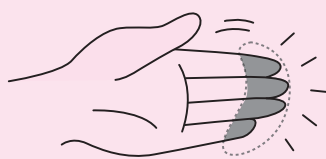
- ・腫瘍の自覚
- ・乳頭の分泌物の有無
- ・乳房の皮膚のへこみや引きつれ



乳房の変化を知るためには

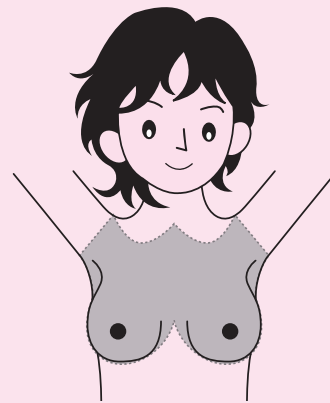
入浴時やシャワーの時に、「いつもと変わりないか」という気持ちで自分の乳房を触って、感じましょう。

毎日の生活で、
ご自身の乳房を
少し意識してみましょう。



★指をそろえ指の腹で

触る範囲



- ★鎖骨の下から乳房の下方まで
- ★両方の脇まで

健康づくり推進室 健康増進担当 検診グループ (和泉市立保健センター内)

がん予防キャンペーン大阪実行委員会 作成教材より引用

このリーフレットは、7,000部作成し、一部あたりの単価は、約5.97円です。