

女性の9人に1人がかかる乳がん

乳房を意識する生活習慣

ブレスト・アウェアネスを始めませんか？

ブレスト・アウェアネスとは、自分の乳房の状態に关心を持ち、乳房を意識して生活することを意味します。乳がんの早期発見・早期治療のために自分の乳房と向き合う時間を作つてみませんか？

以下がブレスト・アウェアネスの4つのアクションです

＜ブレスト・アウェアネスの“4つ”的アクション＞

飯田市の乳がん検診

エコー検査：20～49歳まで
マンモグラフィ：40～89歳まで
対象年齢と受診間隔は飯田市ホームページをご確認ください

④

定期的に
乳がん検診を
受ける

①

自分の
乳房の
状態を知る

②

乳房の
変化に
気を付ける

③

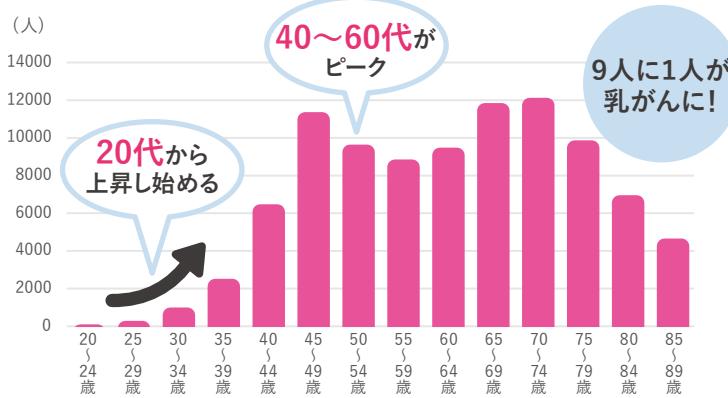
変化に
気づいたら
すぐに医師へ
相談

ブレスト・アウェアネスの第一歩
普段の自分の乳房の状態を知ることで初めて変化に気が付けます
「いつもと変わりないか」という気持ちで自分の乳房を見て、触って、感じてみましょう

変化に気づいたら、
次の検診を待つことなく
医療機関を受診しましょう
大丈夫だろうと安易に自己判断
することなく専門医の診察を受けましょう

- 変化として注意するポイントは
- ✓ 乳房のしこり
 - ✓ 乳房の皮膚のくぼみや引きつけ
 - ✓ 乳頭からの分泌物
 - ✓ 乳頭や乳輪のびらん

乳がんにかかりやすい年齢



40～60代が
ピーク

20代から
上昇し始める

9人に1人が
乳がんに！

乳房の変化を 知るために

入浴や着替えの時、
ちょっとした機会に、
自分の乳房を見て
触って感じましょう



★指を揃え、指の腹で



★鎖骨の下から乳房の下方まで
★両方の脇まで

がん検診のお申込みはお済ですか？

がん検診のご案内ページQR ▶▶▶



お問い合わせ

飯田市保健センター 保健師
TEL 0265-22-4511 (内線)5536