

女性の9人に1人がかかる乳がん

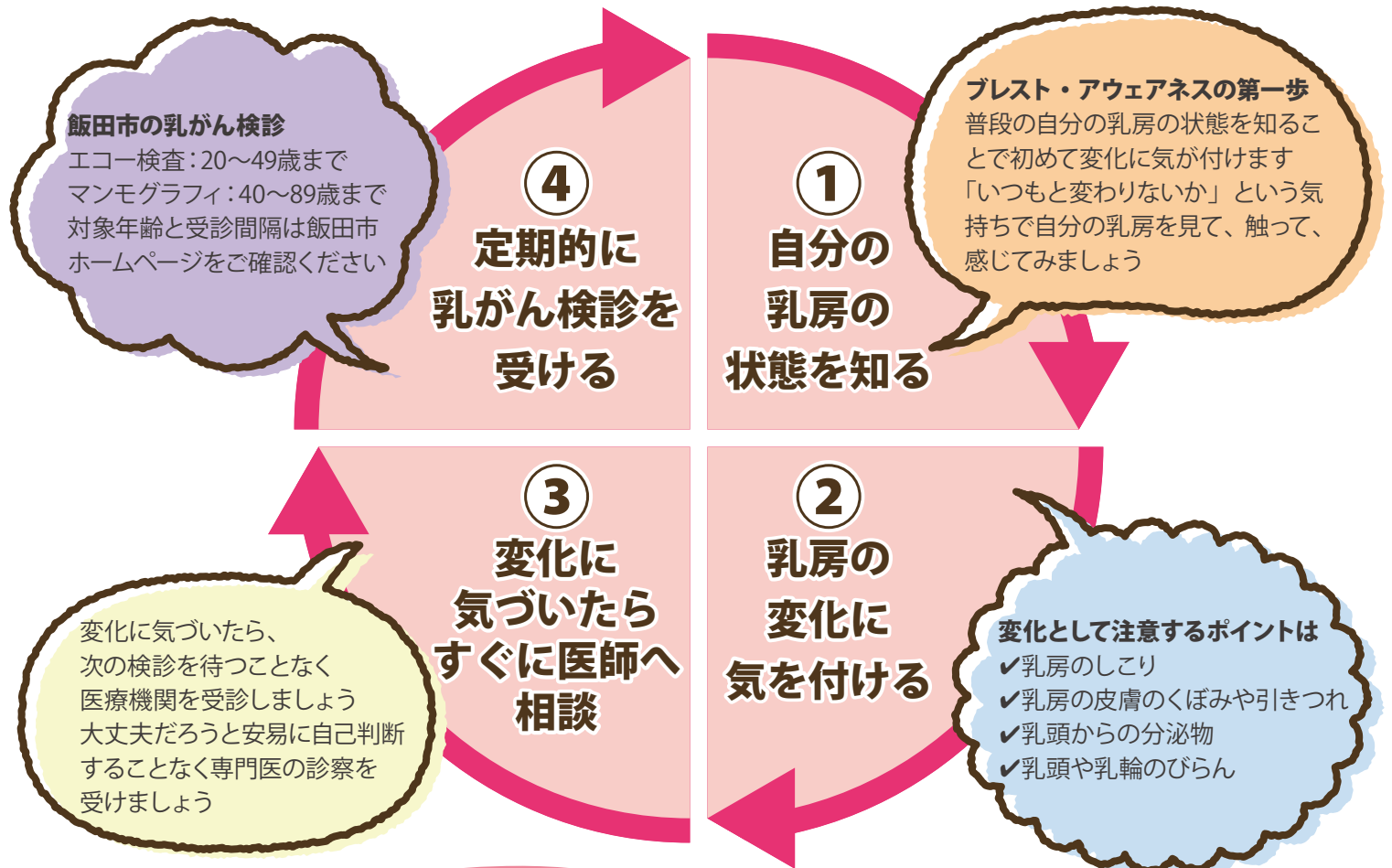
乳房を意識する生活習慣

ブレスト・アウェアネスを始めませんか？

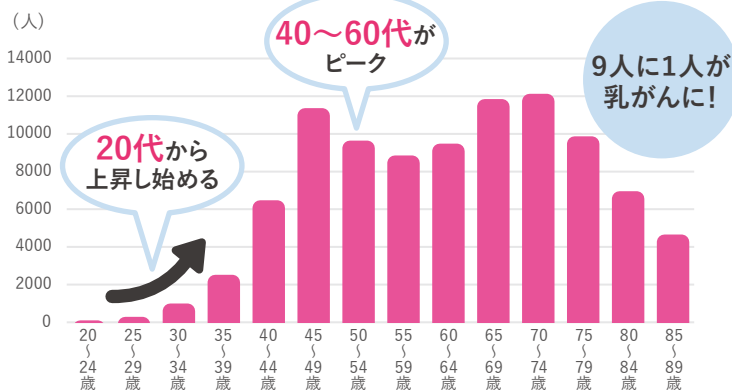
ブレスト・アウェアネスとは、自分の乳房の状態に関心を持ち、乳房を意識して生活することを意味します。乳がんの早期発見・早期治療のために自分の乳房と向き合う時間を作ってみませんか？

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”のアクション>



乳がんにかかりやすい年齢



乳がん年齢階級別罹患患者数 (2019年) (参考：全国がん登録罹患データ)

乳房の変化を知るためには

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みですか？

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

Tel 0265-22-4511

保健師

(内線)5536