

乳がんは女性のがん

第1位!!

40~50代

で発症しやすいです!

早期発見することで、

10年生存率は

90%以上!!

小牧南地区の人に
★早期発見の大切さ
★自己触診法
を知ってほしい!

自分の輝く生き方を送る
~自己触診で乳がん早期発見!!~

★チェックの方法★

★見てチェック



- 両手を上げたり、腰に手を当てたりしながら様々な角度で観察します。
- 乳頭を軽くつまみ、血のような分泌液がないか観察します。

★お風呂でチェック



チェックポイント

- 左右差の有無
- 皮膚のくぼみ・ただれ・へこみの有無
- ひきつれの有無
- しこりがないか

- 片腕を上げて、らせん状に乳房をくまなく調べる。
 - 腕を下げて脇の下もチェックする。
- ※手に石鹸を付けて滑りやすくすると調べやすいです。

※違和感を感じる場合は乳腺外科を受診してください。
※より詳細な自己触診法は、小牧市HPをご参照ください。

NPO 法人ちえぶら・小牧市保健センター制作
「受けていますか?乳がん検診」より

市ホームページ



ブレストアウェアネス

を知っていますか?

自分の乳房の状態に日頃から関心を持ち、乳房を意識して生活することで、乳がんの早期発見・診断・治療につながる女性にとって非常に重要な生活習慣です。

その1つが自己触診法です

☑乳がんリスクをチェック!

- 初潮が早かった
- 閉経が遅かった
- 出産・授乳経験がない
- 飲酒習慣がある
- 喫煙習慣がある
- 肥満気味である
- 家族に乳がんになった人がいる

あなたは
大丈夫?



小牧南地区保健連絡員は、保健センターと地域のパイプ役です。小牧南地区にお住まいの方の健康のために様々な活動をしています。令和3年度は「乳がん」について学習を行い、地域の皆さんにお伝えしたいことをまとめました。

問合せ先
小牧南地区保健連絡員
保健センター：TEL75-6471

