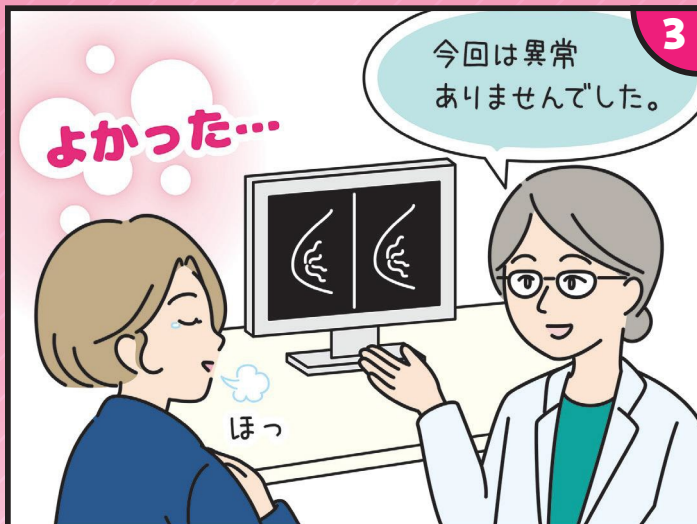


# 乳がん検診は「今」が始めどき



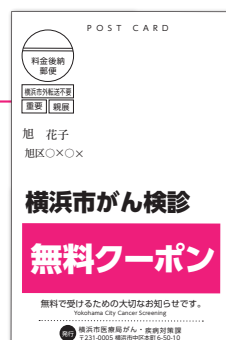
日本では女性の **9人に1人** が乳がんにかかっています。  
毎月のセルフチェックと、2年に1回の定期検診で、乳がんから自分を守ろう。

セルフチェックのポイントは裏面へ!

**40歳※の方は…** ※今年度4月1日時点の年齢。  
横浜市内在住の女性の方が対象。

無料クーポンを利用すると、乳がん検診が無料で受けられます。  
お手元に届いた無料クーポンをご活用ください!  
無料クーポン対象外の方の乳がん検診は裏面をご覧ください。

「無料クーポン」はイメージです▶



乳がんについてさら  
に詳しく知りたい方  
は「よこはま乳がん」  
をご覧ください。



# セルフチェックのポイント

## 乳房のチェック(全年齢におすすめ)

### Step① 自分の乳房の状態を知る

しこりを探す必要はありません。  
お風呂に入る前、着替えの時など、普段の生活の中で  
見たり触ったりする習慣をつけましょう。

入浴時



着替え  
の時



### Step② 乳房の変化に気をつける

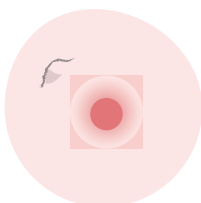
すぐに気が付くことができるよう覚えておきましょう。

▶こんな変化があったら注意!

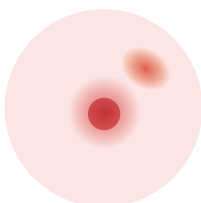
痛み



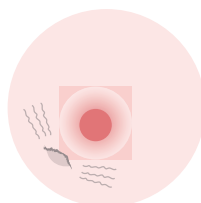
しこり



赤み

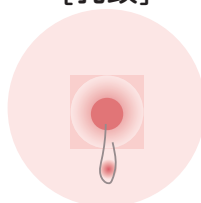


ひきつれ・  
くぼみ

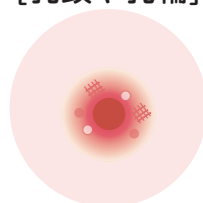


皮膚が引っ張られて  
不自然な様子

分泌液  
[乳頭]



ただれ  
[乳頭や乳輪]



湿疹や水疱が  
つぶれたりかさぶたに  
なったりする様子

### Step③ 変化に気づいたらすぐに医師に相談

上記のような変化に気がいたら、次の検診を待たずに、すぐに乳腺外科などの乳腺を専門とする医療機関を  
受診しましょう。受診の流れについて、詳しくはウェブサイト「**よこはま乳がん**」をご覧ください。

## 横浜市乳がん検診

無料クーポン対象外の方でも40歳※以上の方は、2年度に1回、  
乳がん検診を受診できます。

※次年度 4月1日時点の年齢。横浜市内在住の女性の方が対象。

旭区マスコットキャラクター  
あさひくん



詳しくは  
「横浜市がん検診サイト」  
をみてね!