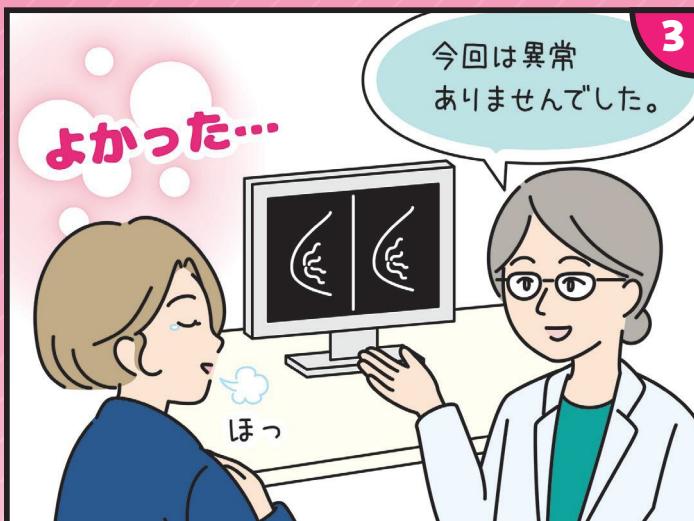


# 乳がん検診は 今「今」が始めどき



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。

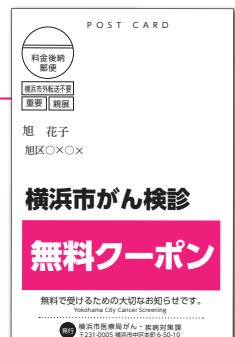
セルフチェックのポイントは裏面へ!

## 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)

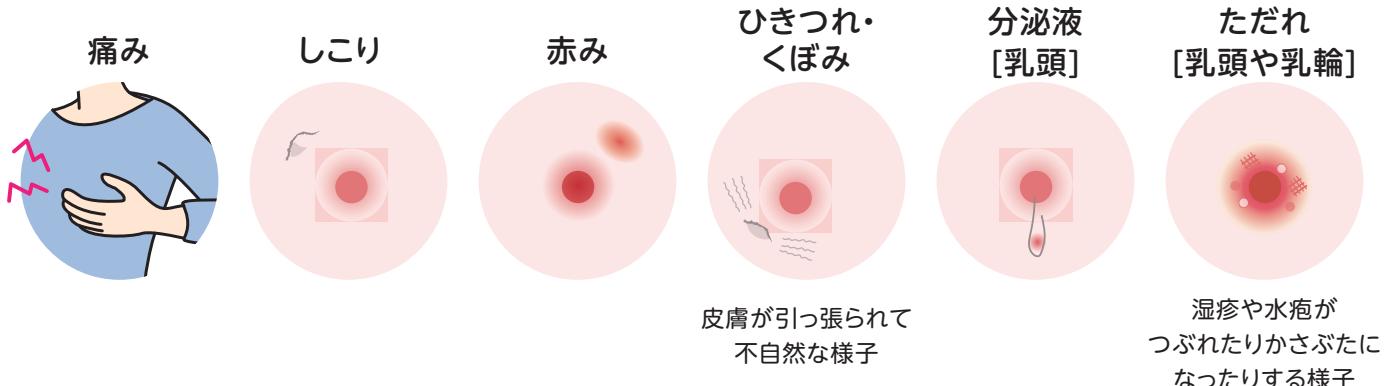
### Step① 自分の乳房の状態を知る

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。



### Step② 乳房の変化に気をつける

▶こんな変化があったら注意!



### 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ついたら、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！

