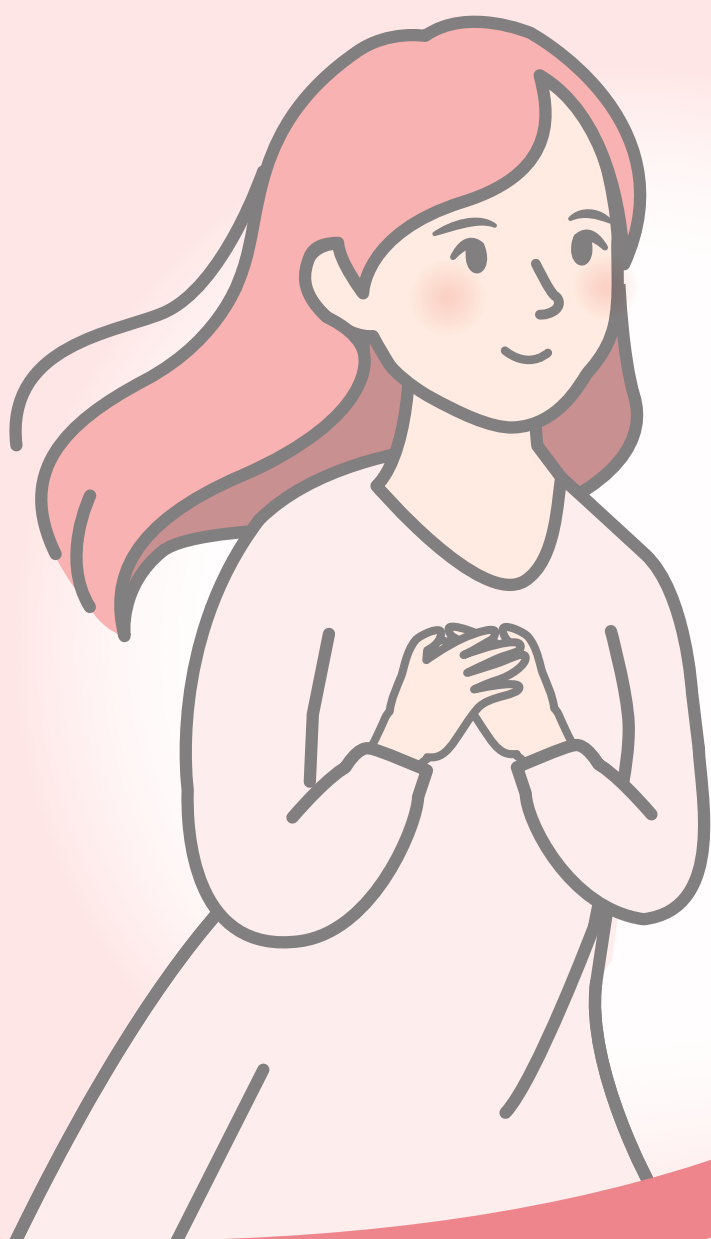


# 知っててよかった ブレスト・アウェアネス



私たちに身近な乳がん  
日本人女性の9人に1人が  
乳がんにかかっています  
他のがんより  
若い世代から罹患する人が  
増える特徴があります

ブレスト・アウェアネス  
自分の乳房を意識する生活習慣が大事

# ブレスト・アウェアネスのポイント

出典：厚生労働科学研究費 乳がん検診の適切な情報提供に関する研究  
ブレスト・アウェアネス(乳房を意識する生活習慣)のすすめ

## 01 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



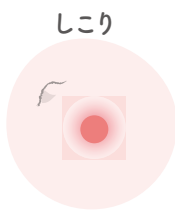
### Step② 乳房の変化に気をつける

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

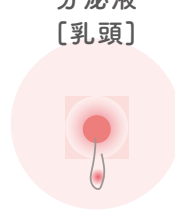


赤み

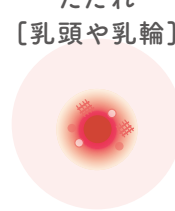


ひきつれ・  
くぼみ

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房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。

## 02 40歳になったら 2年に1回、乳がん検診を!

横浜市がん検診  
実施機関について  
はこちら



ご自身の受けられるがん検診については、  
加入している健康保険組合にお問い合わせください。  
健康保険組合で受けられない方、  
国民健康保険の方は、  
横浜市のがん検診の対象になります。

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。

