



ピンクの日

＼ 女性の9人に1人が乳がんになる時代 ／

毎月 19 日はピンクの日

あなたは知ってる？

乳がんチェックの新常識

ブレスト・アウェアネス

提供：ピンクリボン活動みやざき

## ブレスト・アウェアネスってなに？

乳房を意識して、生活する習慣のことです。

正確に実践できる方の少ない自己触診とは違い、  
気軽に「乳房チェック」をする生活習慣をさします。

小さなしこりを探す必要はありません。

「いつもと変わりがなかな」という気持ちで  
自分の乳房を意識する時間を持ちましょう♪



---

---

〈ブレスト・アウェアネス その①〉

## 乳房の状態を知る

1. 鏡の前で乳房の形を見てチェック
2. 着替えや入浴時に触ってチェック
3. 異常を感じたらすぐに病院へ

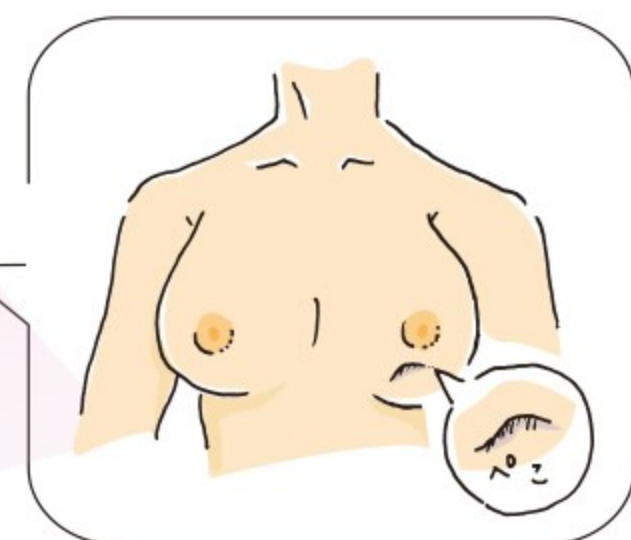
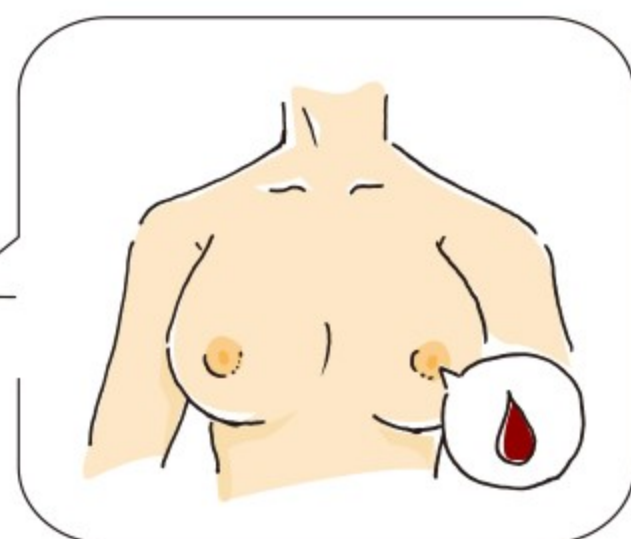
何かのついでに乳房をチェック!



〈ブレスト・アウェアネス その②〉

## 乳房の変化に気をつける

- 乳房にしこりがある
- 乳頭から**分泌物**がでてきた  
(特に黒い赤色や褐色)
- 乳頭や乳輪が**ただれている**
- 乳房の皮膚が**へこみ、  
引きつれている**
- 乳房に**痛み**を感じる



---

---

〈ブレスト・アウェアネス その③〉

## 変化に気づいたらすぐ医師へ相談する

変化に気づいたら次の検診を待たずに、  
すぐに医療機関を受診しましょう！

〈ブレスト・アウェアネスその④〉

## 40歳になったら乳がん検診を受ける

40歳になったら、2年に1回  
定期的に乳がん検診を受けましょう。

県内の乳がん検診  
精密検査実施機関一覧



ピンクリボンみやざき がん検診





毎月 19 日はピンクの日です

乳がんのセルフチェックをはじめとした  
「ブレスト・アウェアネス」を推奨しています

ピンクリボン活動みやざき



保存はこちらから ↓