

# ピンクの日について

ピンクリボン実行委員会ホームページに掲載しています。ホームページへのリンク可、直接のデータ利用不可。



**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  
「プレスト・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 ↓



**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  
「プレスト・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

// ピンクの日の啓発活動を行なっています //





＼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いかな」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

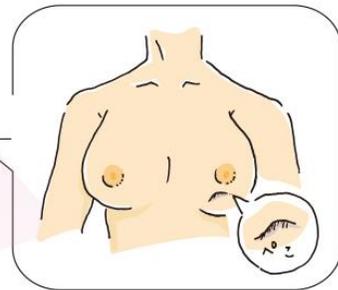
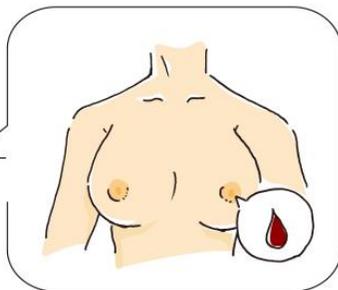
何かのついでに乳房をチェック！



〈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



# 乳がんという病気について①

ピンクリボン実行委員会ホームページに掲載しています。ホームページへのリンク可、直接のデータ利用不可。



＼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

乳がんってどんな病気？

なりやすい人の特徴は？

提供：ピンクリボン活動みやざき

乳がんとは、**乳腺**にできるがんのこと



女性がかかるがん第1位

日本人女性の9人に1人がかかる病気です



乳がんは **30 代後半** から増加し、  
**40 ~ 60 代** で発症率がピークとなります！



男性にも発症することがあり、  
乳がん全体の**約 1 %** を占めています！

**乳がんになりやすい人の特徴は…**

次ページをチェック！

## 乳がん発症リスクの高い人

- 初潮年齢が早い人
- 閉経が遅い人
- 初産年齢が遅い人
- 出産歴・授乳歴がない人
- 血縁者（特に母・姉妹・娘）が乳がんになった人
- 閉経後に肥満になった人
- 飲酒・喫煙・運動不足などの生活習慣がある人

※上記に当てはまる人が必ずしも、乳がんになるわけではありません。



＼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

疑問にお答えします！

乳がん検診 Q&A

提供：ピンクリボン活動みやざき

## Q1 乳がん検診って何をするの？

**A** 問診とマンモグラフィ検査を受けます。

マンモグラフィ検査は、乳房専用のX線装置です。  
手で触って見つけることのできない、  
小さなしこりを見つけることができます。

## Q2 何歳から受けられるの？

**A** 40歳から2年に1回の受診が勧められています。

お住まいの市町村のがん検診で年齢が異なる場合もあります。

## Q3 どこで受けられるの？

**A** お住まいの市町村や職場のがん検診で、乳がん検診を受診できます。

県内の市町村がん検診の情報

宮崎 市町村 がん検診



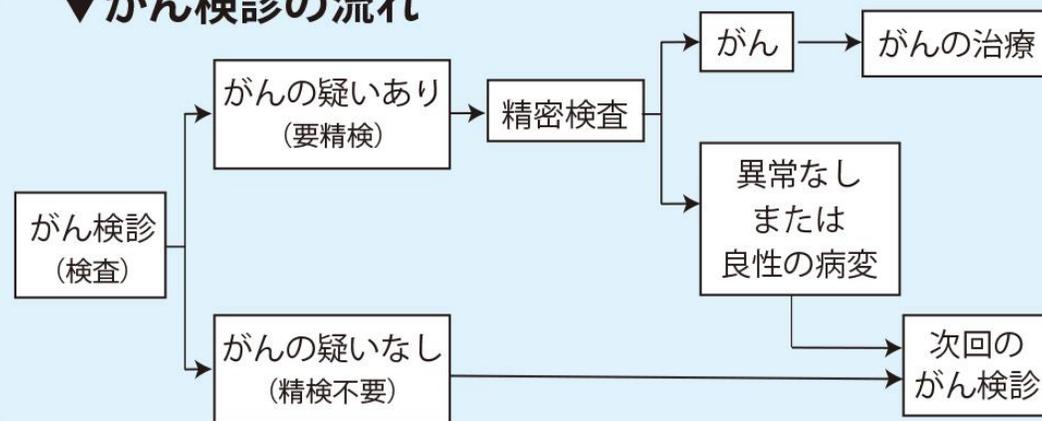
## Q4 検査費用はどれくらい？

**A** 市町村のがん検診では、費用の一部を市町村が負担する場合があります、**2,000～4,000円程度の自己負担**で受けることもできます。

## Q5 検査結果で「要精検」となったら？

**A** 要精検とは、「がんの疑いがある」ということです。「がんがある／ない」をはっきり判明させるためにも、**必ず早期に精密検査を受けましょう。**

### ▼がん検診の流れ



## Q6 妊娠中、授乳中は乳がん検診を受けられるの？

A 放射線を使用しない超音波検査による乳がん検診を受けることが可能です。  
自覚症状がある方は、妊娠中や授乳中でも、乳腺専門機関で超音波検査を受けましょう。

詳しくはこちら ▼

県内の乳がん検診  
精密検査実施医療機関一覧

ピンクリボン宮崎 がん検診 定期



# ピンクリボン運動について

- ◆ ピンクリボン運動とは、乳がんの撲滅、早期発見・早期治療を啓発・推進するために行われる世界規模のキャンペーンです。1980年代にアメリカで始まり、日本では2000年に入ってから一般的に認知されるようになりました。
- ◆ ピンクリボン活動みやざき実行委員会は、平成17年度に「ピンクリボン活動みやざき2005」という名称で活動をスタートさせ、今年で18年目となります。

# ハッシュタグ

#はじめようつづけよう ピンクの日

#ピンクリボン

#ピンクリボンフェスティバル

#ブレストアウェアネス

#乳がん

#早期発見・早期治療

#ピンクリボン運動

#ピンクリボン活動

#ピンクリボン活動みやざき

#ピンクリボン

#pinkribbon