

ピンクリボン活動みやざき実行委員会 啓発物品一覧

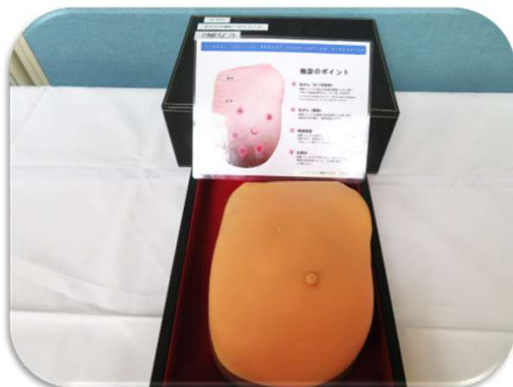
(令和6年8月版)

NO	名称	仕様	保有数
1	乳房自己触診モデル	片房、両房	3台(片房1台、両房2台)
NEW	2	のぼり旗	1800mm×600mm
	3	のぼり旗の台座	2台
	4	のぼり旗のポール	3本(3段式2本、2段式1本)
	5	ミニのぼり	旗 300mm×100mm
	6	パネル	大 700mm×1000mm 小 485mm×880mm
NEW	7	パネル	850mm×605mm
	8	テーブルクロス	1800mm×1740mm
	9	ウィンドブレーカー	サイズ:ユニセックス・フリー
	10	Tシャツ	サイズ:ユニセックス(2S~XL) 23枚 2S:ピンク3枚 S:ピンク6枚、白1枚 M:ピンク7枚、白1枚 L:ピンク4枚 XL:白1枚
NEW	11	ベスト	サイズ:ユニセックスM

【貸出し】

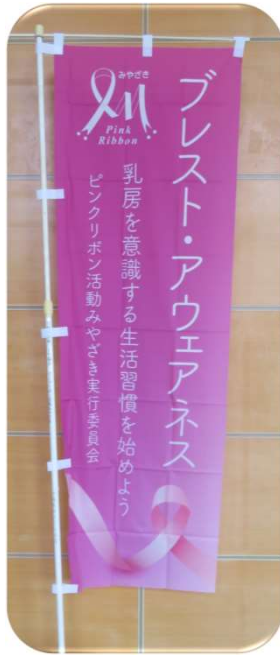


- 乳房触診モデル
- 貸し出しは、スタッフ配置可の場合のみ



NEW

のぼり①



のぼり②



【貸出2~4】

- のぼり旗
- のぼり旗用のポール
- 台座
- 2セット貸出可
- ※のぼり旗だけの貸出可

【貸出5】



- ミニのぼり旗(卓上タイプ)

- バナー

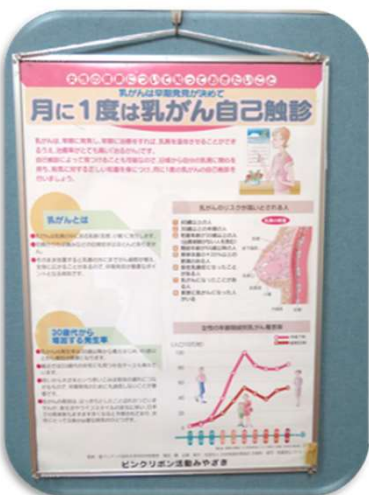
【貸出6】



- パネル ③~⑥は4枚1組のセットで貸出となります

【貸出7】

①



②



③

NEW



• パネル ③~⑥は4枚1組のセットで貸出となります

【貸出7】

④ NEW

「プレスト・アウェアネス」を意識しよう!

「Breast」=「乳房」
「Awareness」=「自覚していること」

プレスト・アウェアネスとは?

① 乳房を意識する生活習慣です。

普段の自分の乳房の状態を自覚しておくことで、ささいな変化にも気がつくことができます。若いうちから知識を身につけ乳房を意識し、変化を感じたら迷わず受診しましょう。

乳がんが見つかった場合は、**プレストチェック 乳がん検診 68%** **32%**

※ 出典 | Breast Cancer Trust 03151336-456-456

監修 | 日本乳がん検診センター 長崎県検診センター | ビンクリボンフェスティバル 出典 | マンモグラフィ | M0345 号

イラスト: amiso

⑤ NEW

乳房の健康を守る プレスト・アウェアネス 4つのポイント

① 普段の乳房の状態を知る (プレストチェック)
しこりを探する必要はありません。いつもと変わりがないか、という気持ちで、バスタイムや寝る前、着替えの時など、日常的に行いましょう。

② 乳房の変化に気がつける
変化が現れた際にすぐに気がつくことが出来るよう、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、分厚さ(硬さ)、赤み、ただれ(乳癌の乳癌)

③ 変化に気づいたら、すぐ医師へ相談
普段の自分の乳房の違和感や変化を感じたら、次の定期検診を待たずにすぐに医師を専門とする医療機関を受診してください。早期であればあるほど、治療率も高まり、身体面・精神面・経済面ともに負担が軽くなります。

④ 40歳になったら2年に1回、乳がん検診を受ける
現状がわからないに受けるからこそ、早期発見が可能で、マンモグラフィ検査時の痛みが心配な場合は、乳房のハリが弱くなる月経前を避けることとしましょう。

受診の際ははこちら
「乳腺ドクトル」や「乳癌科」
「乳腺外科」を探してね!

このサイトで「プレスト・アウェアネス」を学びましょう。

イラスト: amiso

⑥ NEW

乳がんのQ&A

Q 乳がんにかかりやすいリスク要因は?
乳に癌になるのは、必ずしも「遺伝」によってのみならず、生活習慣によっても起こります。

- 家族(母、父、姉、妹)に乳がん、卵巣がんにかかった人
- 40歳以上
- 閉経が30歳以上
- 閉経後がない
- 閉経後がない
- 閉経が早く(15歳以下、閉経が遅い(55歳以上))
- 閉経後に妊娠がなかった
- 乳腺病(乳腺腫瘍)にかかったことがある
- 乳がんになったことがある
- 喫煙する
- アルコールをよく飲む

Q 検診を受けるには?
40歳以上の女性には検診での乳がん検診(マンモグラフィや超音波検査)を受けることが推奨されています。

Q マンモグラフィとは? 超音波検査って?
超音波検査は、超音波の反射を利用して、乳房の内部の様子を写し出し、乳がんの有無を確認する検査です。

Q 40歳未満は検診を受けなくていい?
心当たりや不安を感じたら、早めに医師に相談してマンモグラフィ検査を受けることも可能です。医師の指導に従って検査を受けることが大切です。

もし、乳がんと診断されたら...
乳がんは早期発見により、治療の成功率も高くなります。もしも乳がんと診断されたら、医師の指導に従って治療を受けることが大切です。

ひとりで悩まないで。
乳がん検診を受けること、治療を受けること、どちらも大切なことです。医師の指導に従って治療を受けることが大切です。

03-3541-7830

月曜-日曜 10:00-19:00

• パネル

【貸出7】

⑦

早期発見が決め手 乳がん

乳がんは、早期発見・早期治療が大切です。検診で乳がんを発見すれば、早期発見による治療効果は、発見が遅れた場合と比べて約2倍に高まります。

乳がんとは?
乳がんは、乳房の乳腺組織に発生する癌です。乳腺組織は、乳管と腺泡から構成されています。

20歳代から増加する乳がん
乳がんの発症年齢は、20歳代から増加しています。特に30歳代後半から40歳代前半にかけて、増加傾向にあります。

ピンクリボン運動みやぎ

⑧

女性の9人に1人がかかる乳がん

乳がんは、女性の癌の中で最も多く発症する癌です。2021年、女性1万人あたり約100人が乳がんを発症しています。

乳がんの発症率(2019年、推定値)

乳がんの発症率は、年齢とともに増加します。特に40歳以上になると、発症率が急激に上昇します。

早期発見・早期治療が大切です。

Breast Awareness

⑨

プレスト・アウェアネス

乳房の健康を守る生活習慣

① 普段の乳房の状態を知る (プレストチェック)

② 乳房の変化に気がつける

③ 変化に気づいたら、すぐ医師へ相談

④ 40歳になったら2年に1回、乳がん検診を受ける

乳がん検診を受けるには?

マンモグラフィとは? 超音波検査って?

もし、乳がんと診断されたら...

ひとりで悩まないで。

03-3541-7830

月曜-日曜 10:00-19:00

【貸出8】



- テーブルクロス(白・ピンク2色あり)
- 1セット貸出可



- ウィンドブレーカー(ご使用後は洗濯して返却ください)

【貸出9】



- Tシャツ(ご使用後は洗濯して返却ください)

【貸出10】



- ベスト(ご使用後は洗濯して返却ください)

【貸出11】

NEW

