

他人事だと思っていまいませんか？

あなたは大丈夫？ 若いからと安心していませんか？

いまや11人に1人*が乳がんの時代

乳がんは自分でみつけることのできる数少ないがんです

まずは自己検診を習慣づけましょう

※出典元：国立がん研究センターがん情報サービス『がん登録・統計』2013年データに基づく累積罹患リスクより

受けよう乳がん検査

月に1度は自己検診 気になるときは乳腺（外）科へ

見てさわって横になって Mamma check (自己検診)

月に1回、日にちを決めてやってみよう

- チェック①→両手を頭の後ろで組み、色や形をよく見て下さい
- チェック②→乳房やワキの下を4本の指で「の」の字を書くように触る
- チェック③→乳頭を軽くつまんで異常分泌が出ないか調べる
- チェック④→仰向けに寝て乳房を触って異常をチェック!

自己検診は月経終了後1週間位、閉経した方は日を決めて調べましょう

