

女性のための新しい生活習慣

BREAST AWARENESS

ブレスト・アウェアネス

4つのポイントをおさえて乳がんの早期発見を！



「ブレスト・アウェアネス」って何？

ブレスト・アウェアネスとは

『**乳房を意識する生活習慣**』のことです

※ブレスト breast は「乳房」、
アウェアネス awareness は「意識」
という意味です

次の**4つのポイント**を日々の生活の中に取り入れることで、
自分自身の「**乳房の変化**」に気づきやすくなり、乳がんを**早期発見**することができます。

4つのポイント

1. 自分の乳房の状態を知る
2. 乳房の変化に気をつける
3. 変化に気づいたらすぐ医師に相談する
4. 40歳になったら2年に1回乳がん検診を受ける

実践方法は今すぐ下記をチェック!! ↓

自分自身のからだである「乳房」気にかけていますか？

忙しい毎日の中でも、日頃から自分自身の乳房を気かけ、
乳房の正しい状態を知っておくことは、「**いつもと違う変化**」に気づくためにとても大切なことです。

乳がんは**30歳代後半から急増**する、女性が「**最もかかりやすいがん**」ですが、
早期発見ができれば、ほとんどの人が「**治療できるがん**」でもあります。

乳房を意識する生活習慣を心がけ、少しでも「**いつもと違う変化**」に気づいたら
すぐに専門医に相談したり、変化がなくても定期的に検診を受けたりして、
乳がんの**早期発見・早期治療**に繋がしましょう。



「ブレスト・アウェアネス」

～あなたの「からだ」のための 4 つのポイント～

1 自分の乳房の状態を知る

乳房を見て、触って、感じる「乳房の健康チェック」を習慣にしましょう。着替えや入浴、シャワー等の“ついで”に行うと、気軽に取り入れられます。入浴の際に石鹸を付けて撫で洗うのもいいでしょう。



入浴時やシャワーで体を洗うとき



寝る前に仰向けに寝たとき

2 乳房の変化に気をつける

乳房の健康チェックをする時は、「いつもと違うところはないか」を意識しましょう。

注意する「いつもと違う」ポイント

- ☐ 乳房のしこり
- ☐ 乳房の皮膚のくぼみや引きつれ
- ☐ 乳頭からの分泌物
- ☐ 乳頭や乳輪のびらん

3 変化に気づいたらすぐ医師に相談する

乳房の「いつもと違う」変化に気づいたら、次の検診を待ったり、大丈夫と自己判断をしたりせずに、外科や乳腺外科などの専門医にすぐ相談をしましょう。

4 40 歳になったら 2 年に 1 回乳がん検診を受ける

「乳房の健康チェック」で特に変化や異常がなくても、40 歳以降は 2 年に 1 回、定期的に乳がん検診を受けましょう。また、「要精密検査」という結果を受け取った場合には、必ず精密検査を受けるようにしましょう。

ブレスト・アウェアネスが意識できるようになったら、ステップ・アップ！
「月 1 回の自己検診(セルフチェック)」にチャレンジしてみませんか？

伊勢崎市の乳がん検診

【対象者：前年度に乳がん検診を受けていない 40 歳以上の女性】

◆自己負担金

1,000 円 ※46～59 歳は無料

◆検診の内容

問診、乳・甲状腺の視触診、
マンモグラフィ検査

◆受診方法

集団：公民館等で行うバスでの検診
(ハガキ事前申し込み)
個別：指定医療機関で行う検診
(直接医療機関へ予約)

自己検診の具体的な方法は
市のホームページの
「乳・甲状腺がん検診」の
ページをご確認ください



R7.1

